



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №62

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
«Физическое развитие детей дошкольного возраста (2-7 лет)»
составлена на основе ООП МБДОУ детского сада №62

на 2023 – 2024 учебный год

Составила:
инструктор по физической культуре
Богатырева И.Б.

г. Новочеркасск
2023 г.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи реализации Рабочей программы.....	5
Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	6
Возрастные особенности детей с 2 до 7 лет	10
Характеристика особенностей физического развития детей, имеющих различные нарушения.....	15
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.	18
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.....	19
Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга.....	19
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	20
2.1. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы инструктора по физической культуре	20
1 - младшая группа (от 2 до 3 лет).....	21
2 - младшая группа (от 3 до 4 лет).....	22
Средняя группа (от 4 до 5 лет).....	24
Старшая группа (от 5 до 6 лет).....	27
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	30
2.2. Формы, способы, методы, средства реализации программы	33
Физическое развитие в группе оздоровительной направленности	34
Физическое развитие в группе компенсирующей направленности (С ТНР)	37
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	39
2.4. Взаимодействие всех участников образовательно – воспитательного процесса.....	41

Взаимодействие специалистов и педагогов в ходе коррекционно-развивающего процесса в группах компенсирующей направленности (дети с ОНР и ФФНР) представлено в содержательной модели (см. таблицу).....	42
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	44
2.6 Вариативная часть рабочей программы.....	45
Реализация сетевого взаимодействия.....	46
2.7. Коррекционная работа.....	46
2.7.1. Коррекционно–развивающая работа с детьми с ТНР.....	46
2.7.2. Коррекционно – развивающая работа с детьми с ЗПР	47
2.7.3. Коррекционно – развивающая работа с детьми с НОДА	48
III. Организационный раздел.....	49
3.1. Материально – техническое обеспечение программы	49
Особенности организации предметно-пространственной среды в ДОУ	49
Методическое обеспечение программы.....	53
3.3. Организация жизнедеятельности детей	55

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 62 разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО), федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП ДО), образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада № 62 (ОП ДО), адаптированной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада № 62 (АОП ДО).

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный; одним из основных компонентов Программы является федеральная рабочая программа воспитания.

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, характеристику возрастных особенностей развития контингента детей, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Кроме того, содержательный раздел Программы включает описание коррекционно-развивающей работы, обеспечивающей адаптацию и интеграцию детей с нарушением речи (ОНР, ФНР, ФФНР), работы с детьми, овладевающими русским (неродным) языком», часто болеющих острыми респираторными заболеваниями (ЧБД).

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы.

Объем обязательной части основной образовательной программы составляет не менее 60% от ее общего объема.

Объем части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, составляет не более 40% от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ дошкольного образования, обеспечивает вариативность образования. В часть, формируемую участниками образовательного процесса, входят:

- региональный компонент,
- оздоровительная работа с часто болеющими детьми,
- формирование основ безопасного поведения дошкольников,
- традиции детского сада и групп,
- проектная деятельность
- сетевое взаимодействие

Обе части Программы являются взаимодополняющими и целесообразными с точки зрения реализации требований ФГОС ДО и ФОП ДО.

Цели и задачи реализации Рабочей программы

Цель рабочей программы: - Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей дошкольников, укрепления здоровья детей путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма и коррекции рече-двигательных нарушений.

Задачи:

- ✓ Обогащать двигательный опыт детей, направленный на развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма.
- ✓ Дать первоначальные представления о некоторых видах спорта, ценностях здорового образа жизни (нормы и правила в двигательном режиме, питании, закаливании, формирование полезных привычек)
- ✓ Расширять спектр овладения детьми двигательных умений и навыков в соответствии с их индивидуальными особенностями, творческими способностями;
- ✓ Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности, саморегуляции в двигательной сфере, творческого самовыражения.
- ✓ Обновить формы и методы работы с детьми, направленные формирование позитивных взаимоотношений детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности; воспитание интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- ✓ Обеспечить взаимодействие педагогов, родителей в т.ч. специалистов в коррекционной работе с детьми логопатами (развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций; развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением; развитие общей и мелкой моторики пальцев рук).

Цель и задачи вариативной части Рабочей программы

Региональный компонент в физическом воспитании дошкольников

Цель -приобщения детей к культурно – историческим традициям Донского края

Задачи:

- развивать у дошкольников интерес к малой родине, ее культурно-историческим и природным особенностям;
- развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Донского края.

Сетевое взаимодействие

Цель: «Создание благоприятных условий для приобщения дошкольников к физической культуре и спорту, и пропаганде здорового образа жизни».

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- организация досуговой деятельности;
- обеспечение индивидуального личностного развития детей;
- формирование активной жизненной позиции воспитанников;
- организация и совместное проведение муниципальных мероприятий среди дошкольников.

Задачи работы коллектива МБДОУ в 2023-2024 учебном году

- 1) Повышение профессиональной компетентности педагогов ДОУ по основным направлениям ООП, разработанной на основе ФОП ДО
- 2) Организация эколого-краеведческой деятельности в детском саду- как средство воспитания основ патриотизма дошкольников
- 3) Использование здоровьесберегающих технологий в процессе образовательной деятельности по развитию речи дошкольников

Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

При разработке Рабочей программы использовались следующие принципы:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. **Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой коррекционно-оздоровительной помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.
6. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Особенности осуществления образовательного процесса

Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

В рабочей программе представлена физкультурно-оздоровительная и коррекционная работа с детьми общеразвивающих, компенсирующих (для детей с ТНР) и оздоровительных групп (ЧБД), целью которой является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей с общим недоразвитием речи путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма.

При построении рабочей программы учитывается принцип интегративности образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются и в ходе реализации других областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Перспективно – тематическое планирование организации образовательного процесса с ведущей игровой деятельностью, обеспечивает соединение образовательных областей в единое целое. В основу реализации перспективно – тематического планирования построения рабочей программы положена система лексических тем рассматриваемых в течение определенного периода всеми участниками педагогического процесса.

Формы работы	Содержание образовательных областей			
	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое
Утренняя гимнастика Занятия по физкультуре Физминутки Физпаузы Подвижные игры Эстафеты Спортивные игры и упражнения Гимнастика пробуждения Занятия на тренажерах Спортивный досуг Спортивный праздник День здоровья Малая олимпиада Малый туризм	<p>1. Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях, правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий</p> <p>2. В процессе сюжетно-ролевых физкультурных занятий и иных форм физического воспитания</p> <p>3. В различных игровых проявлениях, при решении двигательных задач, включая самостоятельные проявления ребенка или подгруппы детей</p> <p>4. Совместная деятельность со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений в парах - в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев - эстафеты между возрастными группами. - соревновательная деятельность между группами, командами. - показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия <p>5. Усвоение основ безопасности на занятиях по физкультуре в помещении, на улице, в разные времена года, в различных ситуациях</p>	<p>1. В игре со специально подобранным сюжетом, предполагающую высокую активность и познавательную деятельность в образе главного героя;</p> <p>2. Рассматривание иллюстраций о спорте, спортсменах, просмотр презентаций на тему спорта, создание альбомов про спорт, музея мяча</p> <p>3. При помощи придумывания физкультурного сказочного сюжета или видоизменения трансформации, творческого решения двигательных задач;</p> <p>4. При выполнении упражнений в различных основных двигательных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно-манипулятивной деятельности на занятиях по физической культуре, музыкальном сопровождении движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование схем на физзанятии - знакомство детей с народными играми и забавами 	<p>1. Использование считалок, речевок, рассказывание правил подвижных игр</p> <p>2. Придумывании физкультурных сказок вместе с детьми, а также при импровизации детьми сюжетов знакомых сказок; прослушивании сказочных текстов в исполнении педагога,</p> <p>3. Подвижные игры со словами</p> <ul style="list-style-type: none"> - пальчиковая гимнастика - дыхательные упражнения <p>4. Озвучивание, оречевление движений, имитации соответствующих игровых образов, ритмизация движений при помощи стихов.</p>	<p>1. С помощью форм организации движений: в шеренге, колонне, круге, в парах;</p> <p>2. Этюды по ритмике, по пластике, хореографии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в процессе музыкального сопровождения, двигательных действий их ритмизации; <p>3. Прием одушевления неодушевленных предметов;</p> <p>4. Элементы ассоциативной педагогики, фристайл в горизонтально-пластическом балете.</p> <ul style="list-style-type: none"> - рисование на тему спорта - разучивание песен о спорте

Содержательная модель интеграции образовательных областей

	Физическое развитие	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое
Содержание образовательных областей (по ФГОС ДО)	<p>1. Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;</p> <p>2. Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координация движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),</p> <p>3. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;</p> <p>4. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p> <p>5. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.</p>	<p>1. Присвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности;</p> <p>2. Развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками;</p> <p>3. Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;</p> <p>4. Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье, малой родине и Отечеству, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках;</p> <p>5. Формирование основ безопасности в быту, социуме, природе.</p>	<p>1. Развитие любознательности и познавательной мотивации;</p> <p>2. Формирование познавательных действий, становление сознания;</p> <p>3. Развитие воображения и творческой активности;</p> <p>4. Формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.</p>	<p>1. Владение речью как средством общения;</p> <p>2. Обогащение активного словаря;</p> <p>3. Развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи;</p> <p>4. Развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха.</p>	<p>1. Становление эстетического отношения к окружающему миру;</p> <p>2. Восприятие музыки, художественной литературы, фольклора;</p> <p>3. Стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений;</p> <p>4. Реализация самостоятельно и творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной, и др.).</p>

Лексические темы физкультурных занятий в группах компенсирующей направленности (ТНР) в соответствии с программой Кирилова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет».

месяц	неделя	старшая группа	подготовительная группа
Сентябрь, май	диагностика		
Октябрь	1 неделя	Осень. Признаки осени. Деревья осенью	Огород. Овощи
	2 неделя	Огород. Овощи	Сад. Фрукты
	3 неделя	Сад. Фрукты	Насекомые. Подготовка насекомых к зиме
	4 неделя	Лес. Грибы и лесные ягоды	Перелетные птицы
Ноябрь	1 неделя	Одежда	Поздняя осень Грибы.
	2 неделя	Обувь	Домашние животные
	3 неделя	Игрушки	Дикие животные. Подготовка к зиме
	4 неделя	Посуда	Осенняя одежда, обувь.
Декабрь	1 неделя	Зима. Зимующие птицы	Зима. Зимующие птицы. Дикие животные зимой
	2 неделя	Домашние животные зимой	Мебель
	3 неделя	Дикие животные зимой	Посуда
	4 неделя	Новый год	Новый год
	2 неделя	Мебель	Грузовой и пассажирский транспорт
	3 неделя	Грузовой и пассажирский транспорт	Профессии взрослых
	4 неделя	Профессии на транспорте	Зимние олимпийские игры
Февраль	1 неделя	Детский сад. Профессии	Орудия труда
	2 неделя	Ателье. Закройщица	Животные жарких стран
	3 неделя	Наша армия	Наша армия
	4 неделя	Стройка. Профессии строителей	Животный мир морей и океанов
Март	1 неделя	Весна. Приметы весны.	Ранняя весна. Приметы весны. Мамин праздник
	2 неделя	Комнатные растения	Наша Родина Россия.
	3 неделя	Пресноводные и аквариумные рыбы	Москва – столица России
	4 неделя	Наш город	Новочеркасск столица казачества
Апрель	1 неделя	Весенние работы на селе	С.Маршак
	2 неделя	Космос	День космонавтики
	3 неделя	Откуда хлеб пришел?	К.Чуковский
	4 неделя	Почта	А. Барто
Май	1 неделя	Насекомые	Весна. Весенние цветы
	2 неделя	Цветы на лугу	Перелетные птицы весной

Возрастные особенности детей с 2 до 7 лет

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

2-3-года

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

3-4 года

Анатомо-физиологические особенности. Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная

мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей. Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

4-5 лет

Анатомо-физиологические особенности. Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника

отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

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

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

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

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

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

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

5-6 лет

Анатомо-физиологические особенности. Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По

средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,018,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (пропри – оцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если

физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

6-7 лет

Анатомо-физиологические особенности. Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг.

Развитие опорно-двигательной системы. У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организации трудовой деятельности.

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

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

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Вся работа по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще заставлять ребенка мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

Органы дыхания. К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

Сердечно – сосудистая система. Средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем -- 110/70 мм рт. ст.

Характеристика особенностей физического развития детей, имеющих различные нарушения

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

- Низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено.
- Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).
- общая моторная неловкость.
- Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Недостаточная координация движений отмечается во всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной.
- Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание.
- Трудно выполнять такие движения, как перекачивание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.
- Присутствуют отставания в развитии мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков.

В связи с этим физическое воспитание детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом.

Отличительными чертами работы с детьми с ТНР являются: большее количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ упражнений и неоднократное детальное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и др.; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, замедленная реакция на звуковые сигналы и другое.

Задержка психического развития (далее ЗПР) у детей является сложным нарушением, при котором у разных детей страдают разные компоненты их психической, физической и психологической деятельности.

Дети с ЗПР - многочисленная категория, разнородная по своему составу. Часть из них имеет негрубые нарушения со стороны центральной нервной системы, вследствие ее раннего органического поражения. У других детей ЗПР возникает на фоне функциональной незрелости ЦНС. У некоторых детей соматическая ослабленность, наличие хронического заболевания становится причиной отставания в нервно-психическом развитии. Есть ещё одна категория дошкольников, у которых причиной ЗПР могут стать неблагоприятные микросоциальные условия, психотравмирующие ситуации. Типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех категорий детей с ЗПР:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- ослабленный мышечный "корсет", снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- нарушение ходьбы, бега, лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т.е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма и согласованности движений, устойчивости к вестибулярным раздражениям.

У дошкольников с ЗПР имеется снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение: нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда. Дыхание у них поверхностное, неритмичное, небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для его восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных упражнений, направленных на обучение дыханию, дети не могут научиться правильно дышать. Задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Прыжки вызывают у дошкольников с ЗПР чрезмерное напряжение и сосредоточенность. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках, из-за чего дети долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п.

Наблюдается слабость регуляции произвольных движений (особенно страдает тонкая моторика), ярко выраженная недостаточность статической координации, затруднение принятия определенной позы, и её удержания (не удерживают более 1-2 сек.). Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п., наблюдается общая напряженность мышц. В НОД по физическому развитию у дошкольников с ЗПР выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

ЧБД. Часто болеющие дети — проблема медицинская и социальная. У таких детей, как правило, нарушен календарь профилактических прививок, чаще всего они не могут посещать ДОУ, вынуждены пропускать занятия в школе. Родителям приходится периодически оставаться дома с больным ребенком.

У ЧБД формируется «порочный круг»: на фоне ослабленного иммунитета ребенок заболевает ОРЗ, которые, в свою очередь, еще больше ослабляют иммунитет. В результате повышенной чувствительности организма к различным инфекционным агентам и снижения защитных механизмов велика вероятность развития хронических, вялотекущих инфекционных и неинфекционных заболеваний (гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, хронические гайморит, фронтит и др.). Наличие хронических инфекций может привести к отставанию в физическом развитии, аллергизации.

У часто болеющих детей могут развиваться и различные психологические проблемы. Прежде всего, это «комплекс неполноценности», ощущение неуверенности в себе. Невозможность из-за частых болезней жить полноценной жизнью может привести к социальной дезадаптации, ребенок начинает избегать сверстников, становится замкнутым, грубым, раздражительным.

Социальный аспект проблемы часто болеющих детей заключается еще и в том, что они постепенно отвывают от посещения детского коллектива. Общение и взаимодействие со сверстниками тем не менее тесным образом связаны с учебной деятельностью. Исследования психологов показывают, что у ЧБД имеются трудности в общении со сверстниками.

Частые или продолжительные болезни выбивают ребенка из ритма жизни сверстников, которые постепенно начинают обгонять его в обучении, а иногда — развитости. Обсуждая вопрос о влиянии нагрузки на здоровье детей, имеющих общую, так называемую соматическую, ослабленность, надо помнить о том, что у ЧБД, как правило, отмечаются низкая и неустойчивая работоспособность, удлинение периода вработывания, сокращение периода оптимальной работоспособности, быстрое и более резкое наступление утомления.

Частые ОРЗ еще в начале адаптации ребенка к детскому саду свидетельствуют о снижении сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям. Это первый сигнал о наступающем перенапряжении организма и нарастающем утомлении. Нельзя забывать, что даже одно заболевание (не говоря уже о повторных) надолго выбивает ребенка из учебного процесса. По крайней мере, в течение месяца у переболевшего малыша могут отмечаться высокая утомляемость, раздражительность, плохой сон и аппетит. Другими словами, наблюдаются все признаки функциональной слабости нервной системы.

Дети, имеющие комплекс соматических расстройств, как правило, тяжело адаптируются в ДОУ. Даже высокое интеллектуальное развитие не спасает часто болеющих детей, и у таких детей могут возникать трудности в обучении, которые бывают, как правило, комплексными. Иногда это приводит к отчужденности и отстраненности от других детей и сверстников, если ребенок посещает дошкольное учреждение.

Частые ОРЗ также могут приводить к социальной дезадаптации ребенка из-за ограниченности общения со сверстниками и пропусков занятий в образовательном учреждении. В таких случаях не следует откладывать визит к детскому психологу, который квалифицированное родителей сможет оказать ребенку психологическую помощь и поможет мамам и папам понять «трудности» характера их детей.

Таким образом, видно, что частые и особенно тяжело протекающие ОРЗ могут приводить к нарушению физического и нервно-психического развития детей, а также способствуют снижению функциональной активности иммунитета, формированию хронических воспалительных процессов в органах дыхания. Учитывая столь негативные возможные последствия, родители должны быть заинтересованы в том, чтобы предотвратить ослабление иммунитета ребенка.

Отсутствие своевременных реабилитационных мероприятий у данной группы детей приводит к тому, что уже в старшем дошкольном возрасте у 52-60 % из них формируются хронические заболевания, среди которых ведущее место занимает патология ЛОР-органов и бронхолегочной системы. Подверженность рецидивирующим респираторным инфекциям часто сочетается с различными отклонениями в поведении, нервно-психическом и речевом развитии. В связи с этим реабилитация часто болеющих детей должна быть обязательно комплексной и включать не только медицинские, но и психолого-педагогические и логопедические методы воздействия.

Дети с НОДА. У детей с нарушением опорно-двигательного аппарата отмечаются общая физическая ослабленность, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, низкая моторная обучаемость. Наблюдаются различные хронические заболевания, снижение сопротивляемости к инфекционным и простудным заболеваниям, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей. Дети плохо адаптируются к изменяющимся условиям внешней среды и прежде всего к температурным и атмосферным изменениям. Основные проявления двигательных нарушений у детей с НОДА (по Е.М.Мастюковой) являются: гипо- или гипердинамия; мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса; нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазанье, прыжки, метание); нарушение тонкой моторики; общая скованность и замедленность выполнения движений, замедленный темп ходьбы; дискоординация движений; несформированность функции равновесия, ходьба на широко расставленных ногах; недостаточное развитие чувства ритма; нарушение ориентировки в пространстве; замедленность процесса освоения новых движений; нарушение осанки, плоско-столие; заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости.

Раннее начало коррекционной работы позволит скорректировать имеющиеся нарушения, предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов, будет способствовать развитию полноценной личности ребенка, поможет найти ему свое место в жизни.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

Планируемые результаты освоения образовательной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования, конкретизирующие требования ФГОС ДО к целевым ориентирам и соответствуют п.15 ФОП ДО:

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- 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;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- 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

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям

**1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе
Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение соматического здоровья ребенка, физического развития и функциональных показателей, и физической подготовленности дошкольника.

Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цель педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей (п. 3.2.3 ФГОС ДО), которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений дополняется следующими компонентами:

- стартовая педагогическая диагностика подводится в сентябре каждого года,
- заключительная педагогическая диагностика подводится в мае каждого года.

Индивидуальный образовательный маршрут ребёнка включает в себя: игры, упражнения, подобранные педагогом индивидуально для каждого ребёнка, позволяющие повысить индивидуальный результат освоения программного содержания по образовательной области «Физическое развитие».

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы инструктора по физической культуре

Извлечение из ФГОС ДО

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание работы по физическому развитию детей реализуется в двух направлениях:

- **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**
- **Физическая культура.**

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1 - младшая группа (от 2 до 3 лет)

Физическая культура

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50–100 см.

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

Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2 - младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Физическая культура

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- **Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Физическая культура

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- **Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- **Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье

Физическая культура

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- **Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные движения

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

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

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками.

2.2. Формы, способы, методы, средства реализации программы

Программа включает обязательную часть (60%) и часть, формируемую участниками образовательного процесса (40%). Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Обязательная часть:

- Утренняя гимнастика
- Физкультурное занятие
- Физминутки на занятиях
- Физпаузы между занятиями
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Спортивные игры и спортивные упражнения
- Гимнастика пробуждения после дневного сна
- Индивидуальная работа по развитию основных видов движений
- Физкультурные досуги и развлечения
- Спортивный праздник
- День здоровья
- Малая Олимпиада
- Походы

Вариативная часть

- Проектная деятельность «Мы казаки»

- Сетевое взаимодействие

Основным методом физического развития и оздоровления дошкольников является игровой метод. Физическое воспитание детей рассматривается у нас не только в плане двигательного развития, но и как основополагающее направление развития личности ребенка. Рабочая программа позволяет через разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы реализовывать принцип: «Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – обучать».

Наряду с игровым методом, используются классические методы и приемы при проведении НОД:

Наглядные:

наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры), тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора по физической культуре)

Словесные:

объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция

Практические:

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями, выполнение упражнений в игровой форме, выполнение упражнений в соревновательной форме.

Физическое развитие в группе оздоровительной направленности

Содержание физического развития в группе оздоровительной направленности осуществляется дошкольное образование детей в соответствии с основной образовательной программой ДОУ, обязательной и вариативной ее части, а также планом санитарно - гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур.

Цель:

Создание условий для повышения резистентности организма, снижение частых заболеваний, профилактики нарушений ОДА.

Задачи оздоровления:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- получение детьми первоначальных знаний о своем организме, элементарных знаний по гигиене, анатомии и физиологии человека;
- знакомство детей с методами оздоровления, формирование у них представлений о профилактике заболеваний;
- воспитание ценностного отношения к здоровью, формирование ценностей здорового образа жизни.

В группах оздоровительной направленности широко используются здоровьесберегающие технологии:

- Точечный массаж А.А. Уманская «Массаж биологических активных зон»
- Игровой самомассаж К. Динейки
- Дыхательная гимнастика Б.С. Толкачева
- Стопотерапия Ефименко Н.Н
- Релаксация с речевым сопровождением
- Элементы психогимнастики Чистякова М.И.
- Гимнастика для глаз В.Ф. Базарного

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.

Утренняя гимнастика. Проводится ежедневно. Задачами утренней гигиенической гимнастики являются: подготовка организма часто болеющих детей к предстоящей деятельности; умеренное, но разностороннее влияние на мышечную систему; активизация деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; укрепление организма и закаливание; стимулирование работы внутренних органов и органов чувств; формирование правильной осанки; предупреждение возникновения плоскостопия.

Для повышения двигательной активности, положительного эмоционального воздействия утренняя гимнастика проводится под музыкальное сопровождение.

Утренняя гимнастика состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В содержание вводной части утренней гимнастики включаются разные виды самомассажа ходьбы, бега, прыжков, ползания, дыхательная гимнастика, ритмические задания, а так же упражнения на концентрацию внимания. В основную часть комплекса утренней гимнастики включаются общеразвивающие упражнения для разных мышечных групп, выполняемые из разных исходных положений. Это задания без предметов и с предметами, а также и на снарядах (детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке и др.), танцевальные и выразительные упражнения, хорошо знакомые детям, или те, которые выполняются в процессе основных занятий. В заключительную часть могут входить игры на внимание, упражнения на большом ортопедическом мяче, стоя на балансировочной доске в сочетании с заданиями на дыхание и др.

Занятия по физкультуре

Основной формой работы по физическому развитию детей в группе оздоровительной направленности являются физкультурные занятия — специально организованная образовательная деятельность по физической культуре. Они проводятся 3 раза в неделю (2 раза в неделю — в физкультурном зале, 1 раз в неделю — на прогулке или в тренажерном зале). При организации организованной образовательной деятельности по физическому развитию учитываются особенности детей с ЧБД.

Продолжительность занятий в старшей группе — 20—25 минут, в подготовительной 30мин.. В процесс физкультурных занятий включаются разнообразные виды основных движений: ходьба, бег, прыжки, катание, бросание, ловля, метание, ползание, лазание; упражнения на равновесие и координацию движений. Используются следующие виды упражнений: строевые, общеразвивающие, спортивные; различные подвижные и спортивные игры и упражнения. Исходя из специфики работы с детьми групп оздоровительной направленности, используются здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, стопотерапия, гимнастика для глаз и т.д.

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе. Способствуют развитию у часто болеющих детей: работы всех органов и систем организма; позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями; уверенности в себе; внимания; двигательной памяти и, конечно, взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками. Обеспечивается процесс закаливания; повышается сопротивляемость организма простудным, инфекционным заболеваниям. Происходит формирование основных видов сенсомоторных координаций, пространственной ориентации, произвольной регуляции. В естественных условиях закрепляются и совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения двигательных действий.

Рекомендуется проведение игр со спортивными элементами: футбол, бадминтон, баскетбол и т.д., то есть тех, в которых необходимо еще более точно соблюдать правила игры, удерживать постоянное внимание на их выполнении.

Физкультминутки. Проводятся в виде кратковременных двигательных (игровых) заданий на занятиях статического характера с целью предупреждения и снятия утомления у детей данной группы. Длительность проведения - 1,5-2 минуты. Формы проведения - выполнение знакомых общеразвивающих упражнений, подвижных игр, танцевальных движений, движений под стихотворный текст, которые не требуют у часто болеющих детей большой траты сил. Особую группу упражнений составляют задания на развитие тонкой моторики кисти (пальчиковая гимнастика).

Физические упражнения после дневного сна. Выполняются с целью пробуждения, активизации двигательной деятельности. В игровой форме выполняются несколько хорошо знакомых детям упражнений, двигательных действий, способствующих активизации мыслительной деятельности.

Физкультурные (динамические) паузы. Проводятся между формами непосредственно образовательной деятельности (занятиями), во время совместной деятельности воспитателя с детьми. Эта форма двигательной деятельности детей снимает усталость, мобилизует внимание и восприятие, активизирует умственную деятельность. Выполнение знакомых двигательных действий формирует двигательную память длительно и часто болеющих детей. В содержание физкультурных пауз рекомендуется включать задания с массажными, теннисными мячами, скакалками, палками, прыжки на батуте и др. Также можно использовать ритмические задания (хлопки в ладоши), элементы пальчиковой гимнастики, упражнения для плечевого пояса, прыжки, подскоки и другие виды движений.

Спортивные праздники и досуговые мероприятия. Участие часто болеющих детей в спортивных праздниках и досуговых мероприятиях необходимо для развития у них адекватного, уверенного поведения; позитивного отношения к процессу приобщения к физической культуре; четкости выполнения определенных двигательных заданий; повышения позитивного отношения родителей к своим длительно и часто болеющим детям.

В течение учебного года осуществляется педагогическая работа, направленная на формирование основных сенсомоторных координаций:

- зрительно-моторной координации - за счет выполнения слежения глазами за перемещающимся в пространстве предметом в разных направлениях;
- слухо-моторной координации - в процессе выполнения заданий с музыкальным сопровождением, когда, например, на одну музыкальную мелодию детям предлагается выполнить ползание с продвижением вперед, на вторую мелодию выполнить ходьбу на носках руки на пояс, а на третью мелодию выполнить хлопки в ладоши, стоя на месте. (Эти задания могут быть самыми разнообразными.);
- вестибуло-моторной координации - за счет выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях (по устойчивости, размеру, площади опоры), на полу, на модуле, а также при выполнении ходьбы и бега; - формирование межполушарного взаимодействия - за счет стимулирования совместной работы правого и левого полушарий головного мозга, что достигается выполнением сложно-координированных движений, например, таких, как приставные шаги вправо с одновременным отведением левой руки с флажком влево, затем наоборот и др.; - развитие основных двигательных, физических качеств:
- ловкости и координации движений - за счет выполнения различных манипуляций с предметами - мячом, палкой, обручем, скакалкой, лентой и др.;
- гибкости - при выполнении упражнений на растяжку, на увеличение подвижности в суставах (различные наклоны, полушпагаты, мостик из положения лежа и др.);
- выносливости - за счет выполнения продолжительной, малоинтенсивной работы, например, удержание позы «рыбка» на определенный счет;
- силы - при выполнении упражнений с отягощениями (маленькие гантели, набивные мячи и т.д.); воспитание культуры выполнения движений: разучивание общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений; развития и закрепления умения и навыков выполнения различных заданий таких, как основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и метание), упражнения без предметов и с предметами, танцевальные и др. упражнения; формирование умения и навыков выполнения общеразвивающих упражнений

без предметов, с разными предметами и на снарядах из разных исходных положений - это упражнения с мячами разного диаметра, скакалками, с обручем, гимнастической палкой, кеглями, мешочками с песком, лентами, а также на детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке, набивных (сенсорных) мячах.

Оздоровительная работа в данной группе осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения); в ходе режимных моментов; самостоятельной деятельности детей; во взаимодействии с семьями воспитанников.

План оздоровительных мероприятий в группах оздоровительной направленности для детей, 4-5, 6-7 лет

Физическое развитие в группе компенсирующей направленности (С ТНР)

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

С детьми с нарушениями речи (ТНР) используются различные формы физкультурно-оздоровительной работы:

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно. В старшей группе ее продолжительность составляет 8—10 минут, в подготовительной 10-12 мин. В процессе проведения гимнастики рекомендуется использовать различные виды ходьбы и бега, игровые подражательные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с речевым сопровождением, а также потешки, небольшие стихотворения и считалки. Для создания положительного эмоционального фона, хорошего, бодрого настроения у детей, возможно использование музыкального сопровождения.

Занятия по физкультуре

Основной формой работы по физическому развитию детей в группе компенсирующей направленности с нарушениями речи (ОНР) являются физкультурные занятия — специально организованная образовательная деятельность по физической культуре. Они проводятся 3 раза в неделю (2 раза в неделю — в физкультурном зале, 1 раз в неделю — на прогулке или в тренажерном зале), в остальные дни недели во время утренней и вечерней прогулок используются комплексы подвижных игр и упражнений или отдельные игры. При организации организованной образовательной деятельности по физическому развитию учитываются особенности детей с ОНР.

Продолжительность занятий в старшей группе — 20—25 минут, в подготовительной 30 мин.. В процесс физкультурных занятий включаются разнообразные виды основных движений: ходьба, бег, прыжки, катание, бросание, ловля, метание, ползание, лазание; упражнения на равновесие и координацию движений. Используются следующие виды упражнений: строевые, общеразвивающие, спортивные; различные подвижные и спортивные игры и упражнения. Исходя из специфики работы с детьми групп компенсирующей направленности с общим недоразвитием речи (ОНР), рекомендуется также использовать игровые подражательные движения, потешки, считалки, подвижные игры, игры с речевым сопровождением, упражнения на дыхание, пальчиковую гимнастику, коммуникативные игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся в интервалах между занятиями и во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки. Обычная продолжительность физкультминуток — от 1 до 3 минут.

Подвижные игры в помещении и на прогулке

В течение дня в группе организуются подвижные игры с учетом предыдущей деятельности. Содержание и организация подвижных игр соотносят с местом проведения, временем года, состоянием погоды, периодом прохождения определенного раздела программного материала. Важно, чтобы каждый ребенок в течение дня принял участие в организованной воспитателем подвижной игре. Необходимо гибко сочетать фронтальную и групповую организацию детей.

Прогулки

Ежедневная продолжительность прогулки детей должна составлять не менее 4—4,5 часов. Она организуется 2 раза в день: в первую

половину дня — до обеда и во вторую половину дня — после дневного сна или перед уходом детей домой. Один раз в неделю во время прогулки проводится физкультурное занятие. В остальные дни недели воспитателем на прогулке организуются физические упражнения и подвижные игры.

Самостоятельная двигательная деятельность

Цель — повышение двигательной активности детей в течение дня.

Поощряется самостоятельная двигательная деятельность детей. Она основана на полной свободе выбора игр и упражнений каждым из детей. Для этого в групповых помещениях и на прогулочных площадках выделены места для физических упражнений и подвижных игр, созданы соответствующие условия. Атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для упражнений присутствует в группе в необходимом количестве. Для активизации самостоятельной деятельности прогулке выносятся разнообразный инвентарь: игрушки, мячи, обручи, маски, султанчики и т. п. При этом учитываются возрастные и индивидуальные психофизические особенности детей, состояние их здоровья, физическая подготовленность, интересы воспитанников, на прогулке особое внимание обращается на погодные условия.

Физкультурные досуги и праздники

Активный отдых дошкольников строится на знакомом детям двигательном материале. Проводится с целью создать детям хорошее настроение и доставить радость, дать каждому ребенку возможность проявить свои способности, научить дружно взаимодействовать со сверстниками, приобщить к соревновательной деятельности. Физкультурные досуги проводятся 1 раз в месяц. Длительность досугов в старшей группе — 25—35 минут. Физкультурные праздники проводятся дважды в год — зимой и летом, как правило на свежем воздухе. Продолжительность физкультурных праздников - 1 час.

Коррекция нарушений речи проводится с учетом ведущей деятельности. У детей дошкольного возраста она осуществляется в процессе игровой деятельности, которая становится средством развития аналитико-синтетической деятельности, моторики, сенсорной сферы, обогащения словаря, усвоения языковых закономерностей, формирования личности ребенка.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность по физическому развитию детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды двигательной деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные и спортивные игры;
- использование нестандартного оборудования;
- самостоятельная деятельность в физкультурном уголке;
- индивидуальная работа по физкультуре с использованием БРИЗ (база развивающих индивидуальных заданий)

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

- развивать активный интерес детей к двигательной деятельности, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.4. Взаимодействие всех участников образовательно – воспитательного процесса.

Содержательная модель взаимодействия педагогов и специалистов в ходе физкультурно-оздоровительного процесса



Взаимодействие специалистов и педагогов в ходе коррекционно-развивающего процесса в группах компенсирующей направленности (дети с ОНР и ФФНР) представлено в содержательной модели (см. таблицу)

Педагог	Направление работы	Формы и средства работы	Методическое обеспечение
Инструктор по физкультуре - Медицинская сестра	<p>Определение групп здоровья, функциональных показателей, физической подготовленности</p> <p>Планирование и проведение оздоровительных мероприятий</p>	<p>Диагностика физической подготовленности и функциональных показателей детей.</p> <p>Игровой самомассаж, стопотерапия, корригирующая гимнастика</p>	<p>Карты и экраны здоровья</p> <p>Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, стопотерапия, игровой самомассаж и др.</p> <p>Картотека корригирующих упражнений для осанки и стоп, фитболгимнастика</p>
Инструктор по физкультуре - Учитель-логопед	<p>Развитие речевого и физиологического дыхания</p> <p>Развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Развитие выразительных движений</p> <p>Координация речи с движением</p> <p>Развитие пространственных представлений</p> <p>Развитие коммуникативных функций</p> <p>Контроль за звукопроизношением</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения с предметами, игры с мячом, подвижные игры, фитболгимнастика, пальчиковая гимнастика</p> <p>Игровые подражательные движения</p> <p>Игры и упражнения на координацию речи с движением, считалки</p> <p>Игры и упражнения на ориентировку в пространстве</p> <p>Совместные двигательные действия детей, Упражнения на расслабления,</p> <p>Считалки, правила игр, игры с речевым сопровождением, звукоподражание, оречевление движений</p>	<p>Картотека дыхательной гимнастики</p> <p>Картотека подвижных игр, игр с мячом и предметами, пальчиковой гимнастики упражнений на фитболе</p> <p>Картотека подражательных движений, игр- превращений</p> <p>Картотека игр с речевым сопровождением, считалок</p> <p>Картотека игр на ориентировку в пространстве, схемы-карточки с изображением двигательных действий, алгоритмов выполнения упражнений, перестроений</p> <p>Картотека коммуникативных игр Картотека релаксации с речевым сопровождением</p> <p>Картотека считалок, игр с речевым сопровождением</p>
Инструктор по физкультуре - Музыкальный руководитель	<p>Развитие ритмических структур</p> <p>Развитие зрительно-моторных координаций,</p>	<p>Общеразвивающие упражнения под музыку</p> <p>Построение, перестроение, разные виды ходьбы и бега,</p>	<p>Картотека ОРУ по лексическим темам</p> <p>Лист взаимодействия с муз.руковод.</p> <p>Карты-схемы перестроений</p> <p>Картотека музыкальных подвижных игр</p>

	пространственных представлений Развитие координации движений и музыки Использование музыкальных произведений	Музыкальные подвижные игры, ритмопластика, элементы логоритмики На занятиях, досугах, спортивных праздниках	Фонотека.
Инструктор по физкультуре - Воспитатель	Определение физической подготовленности детей Осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности Обеспечение двигательной активности Координация речи с движением Развитие общей моторики, координации Развитие пространственных представлений	Диагностика физической подготовленности Физкультурные занятия, утренняя гимнастика Утренняя гимнастика Физминутки Физпаузы Прогулки Подвижные игры с речевым сопровождением, считалки, речевки Подвижные игры народные, хороводные, казачьи игры, эстафет-соревнований и др Игры на ориентировку в пространстве Гимнастика после сна	Диагностический инструментр протоколы, экраны здоровья Планирование в соответствии с лексическими темама Режимы двигательной активности в компенсирующих группах (нарушения речи) Картотеки физминуток , физпауз Картотека подвижных игр с речевым сопровождением, считалок Картотека подвижных игр Картотека игр на ориентировку в пространстве Комплексы гимнастик
Инструктор по физкультуре - Педагог-психолог	Коррекция нарушений психофизического развития детей с помощью игр и упражнений. Преодоление двигательных страхов.	Элементы психогимнастики. Релаксация, этюды На физзанятиях, при выполнении ОВД	Картотека релаксация с речевым сопровождением, психогимнастики Картотека упражнений для снятия страхов, тревожности и др

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Одним из важных принципов технологии реализации рабочей программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. В связи с необходимостью взаимодействия при осуществлении коррекционной работы особо актуальной является работа с семьей. Для формирования активной позиции родителей в воспитании и оздоровление своего ребенка, повышении уровня осведомленности о значении правильной осанки, способах ее формирования и путях профилактики заболеваний костно-мышечной системы, мною проводились родительские собрания, на которых рассказывала об анатомо-физиологических особенностях строения и функционирования опорно-двигательного аппарата, его нарушениях, о причинах возникновения нарушений используются следующие формы взаимодействия.



2.6 Вариативная часть рабочей программы.

Региональный компонент в физическом воспитании дошкольников Реализация проекта «Мы казаки!»

Учитывая специфику национальных, социокультурных условий региона, осуществление образовательной деятельности строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования, как важнейшего фактора развития территории.

С целью приобщения детей к культурно – историческим традициям Донского края используется, методическое пособие А.В.Черной «Традиционные игры Дона: этнопсихологический феномен». Для реализации данного направления был разработан проект «Мы казаки».

Знакомство с укладом жизни казаков на Дону проводится на физкультурных занятиях «По Дону на лодках», «Путешествие в казачью станицу», «Соревнование пластунов». На основе одноименных литературных произведений используются комплексы гимнастик пробуждения: «Глупец и жеребец», «Казак и лиса», «Коза и девочка».

На занятиях, прогулке, во время динамических пауз проводятся с детьми подвижные игры донских казачат. В работе используются игры, отражающие: социальный этикет «Золотые ворота», «Ручеек», «Коридор», взаимоотношения с природой «День и ночь», «Солнце и луна», а также тренинговые игры на развитие: метания «выбивной», «12 палочек», «От мяча», ориентировки в пространстве «Жмурки», «Щука и рыбки», «Слепой петух», ловкости и силы «Пустое место», «Кто дальше». Популярны игры, направленные на развитие смекалки и хитрости: «Камень, ножницы, бумага», «Фантики», «Платочек», «Мережа и садки» и т.д.

Традиционно в детском саду совместно с родителями, проводятся спортивные развлечения и досуги: «Осенины на Дону», «Хуторские забавы», «В гостях у народного календаря».

При проведении коррекционно – оздоровительной работы включаются упражнения для профилактики плоскостопия «Ловит казак рыбку» (сбор палочек, или косичек пальцами ног), «Переправа» (ходьба по рефлекторным дорожкам) и т.д., для профилактики нарушения осанки выполняется упражнение «Наноси водицы», «Оседлай коня», «Удалой казак», «Рыбка» (ползание по скамье подтягиваясь двумя руками). Эти упражнения можно использовать и в качестве коррекционно-оздоровительных минуток.

Паспорт проекта прилагается.

Реализация спортивного кружка «Патриот»

Работа спортивного кружка «Патриот» организована с целью создания условий для ознакомления детей дошкольного возраста со спортивной жизнью родного края и страны, развитие у дошкольников патриотических чувств и уважения к своей малой Родине и активного и устойчивого интереса к спорту.

Деятельность кружка нацелена на развитие у дошкольников нравственных чувств, воспитание любви и уважения к малой родине, родному краю. Она позволяет воздействовать на эмоциональную сферу ребенка дошкольного возраста, на познавательную его деятельность в области спорта. Кружковая работа помогает так организовать деятельность дошкольников, чтобы они лучше изучили свой край, глубже поняли особенности природы, культуры, истории, способствует формированию у детей интереса к спорту и спортивной жизни.

План кружка прилагается.

Реализация сетевого взаимодействия

Для эффективного решения образовательных задач МБДОУ детский сад тесно сотрудничает с учреждениями социального окружения:

- образовательные учреждения микрорайона Соцгород: МОУ СОШ №№ 9 и 31, МБДОУ детские сады №№ 29, 40, 47 и 55;
- центр детского технического творчества № 2, (МБОУ ДОД ЦДТТ № 2),
- Дворец культуры ООО ПК «НЭВЗ»;
- учреждения спорта: стадион ООО ПК «НЭВЗ»;
- Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр туризма и экскурсий».

Огромный пласт возможностей эффективной реализации вариативной части Рабочей программы заложен в системе взаимодействия детских садов микрорайона. Мы участвуем в реализации социального проекта по развитию сетевого взаимодействия «Социальный калейдоскоп», разработанного совместно с нашими коллегами из МБДОУ детского сада № 29. Сущность проекта заключается в следующем: данная сеть, состоит из главного координатора и ресурсных центров, а также из сетевых узлов: ДОУ микрорайона, близ лежащего социума, общественных организаций. Каждый из сетевых узлов (образовательное учреждение, семья, объекты социума) взаимодействует между собой, предлагает свое видение той или иной проблемы и свой вариант ее решения.

Реализация данного проекта позволяет на практике проводить широкомасштабные мероприятия: различные благотворительные акции и флешмобы, 9 мая (парад войск), Покрова, Масленица, спортивные праздники и игры на стадионе НЭВЗ, посещение музея ДК НЭВЗа (рассказы о ветеранах).

2.7. Коррекционная работа

2.7.1. Коррекционно–развивающая работа с детьми с ТНР

Детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Так как, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях, и им необходима закрепление пройденного материала, с этой целью проводится индивидуальная коррекционная работа, на которых решаются коррекционные, образовательно-воспитательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей.

В процессе коррекционной работы с детьми проводятся различные игровые задания и упражнения; дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координации речи с движением; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания; подвижные игры. Коррекционная работа проводится во второй половине дня индивидуально или подгруппой. Индивидуальная коррекционная работа приносит несомненную пользу: у детей расширяется объем двигательных умений и навыков, улучшается координация движений, ориентировка в пространстве, внимание становится более концентрированным, что подтверждают результаты диагностики. Кроме того, смена видов деятельности обеспечивает эффективность воздействия и стимулирует эмоциональный отклик у детей.

Основные средства развития и коррекции:

- Игры и упражнения, направленные на развитие необходимых двигательных качеств;
- Игры и упражнения, направленные на развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций;
- Игры и упражнения, направленные на развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением;
- Игры и упражнения, направленные на развитие общей моторики;
- Игры и упражнения, направленные на закрепление лексико-грамматических категорий;
- Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики пальцев рук.

Коррекционные задачи при организации индивидуальной коррекционной работы с детьми с ТНР:

- Развитие речевого и физиологического дыхания;
- Развитие тонких движений пальцев рук;
- Развитие у детей внимания и памяти;
- Пополнение, уточнение и активизация словарного запаса детей;
- Систематический контроль за грамматической правильностью речи;
- Развитие и совершенствование словесно-логического мышления ребенка как одной из функций речи.

Индивидуальная работа с детьми групп компенсирующей направленности (ОНР, ФФНР) отражена в папках взаимодействия учителя-логопеда и инструктора по физической культуре и календарных планах по физической культуре.

2.7.2. Коррекционно – развивающая работа с детьми с ЗПР

Целью коррекционной работы с детьми с ЗПР является создание оптимальных условий для развития эмоционально-волевой, познавательной, двигательной сфер, позитивных качеств личности ребенка. Коррекционно-педагогическое воздействие должно быть направлено на преодоление и предупреждение нарушений развития, на формирование знаний и умений, необходимых для успешной подготовки ребенка к обучению в школе.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной группе для детей с ЗПР имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и имеет свою специфику.

Кроме традиционных задач по физическому развитию, в рамках НОД следует реализовывать и специальные коррекционно-развивающие задачи: развитие моторной памяти, формирование способности к восприятию и передаче движений (серии движений), совершенствование ориентировки в пространстве и т.д. Огромное значение в работе по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с ЗПР имеет индивидуальный подход. В процессе использования всех форм работы учитываются особенности двигательных нарушений, поскольку у детей одного возраста уровень развития может быть различным.

Предлагаются упражнения, требующие выполнения движений по условному сигналу (знаку или слову).

В структуру НОД по физическому развитию включаются специальные упражнения.

Для предупреждения переутомления и перевозбуждения во время физических нагрузок используют упражнения на релаксацию, которые являются частью общей коррекционной работы. Они снимают характерное для детей с ЗПР чрезмерное мышечное и эмоциональное напряжение и воздействуют успокаивающе, а это, в свою очередь, является главным условием для формирования правильных телодвижений и естественной речи.

Дыхательные упражнения учат детей восстанавливать ритм дыхания после двигательных упражнений, формируют правильное речевое дыхание (дышать носом естественно и без задержки, выдоха должен быть плавным и длительным). Использование игровых упражнений и подвижных игр способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание. Подвижные игры с правилами способствуют развитию внимания, восприятия, памяти, мышления, речи, совершенствуются произвольность движений и поведения, развиваются личностных качеств детей. На первых годах обучения детей с ЗПР, а также при разучивании новых движений используют не только показ движения, но с некоторыми детьми требуется совместно его выполнить, при этом выполняемые действия обязательно сопровождаются словесным объяснением. На следующем этапе обучения предварительно демонстрируют детям каждое называемое действие. Словесную инструкцию используют лишь тогда, когда дети уже владеют движениями, могут их самостоятельно выполнить. При выполнении основных движений: лазании по гимнастической стенке, ходьбе по скамейке и др. обязательно используют приемы страховки детей.

Педагог при организации НОД по физическому развитию должен придерживаться определенных правил взаимодействия с детьми:

- не замечать, если ребенок поначалу что-то делает неправильно, обращая внимание на то, что у него получается; радоваться с ним каждому успеху рассказывать при ребенке о его достижениях другим. Обязательно следует использовать методы поощрения. Таким образом, создается атмосфера доверия и сотрудничества, что является основой для достижения положительного результата в коррекционно-развивающей деятельности;
- вести дополнительную индивидуальную работу с детьми по развитию движений (в спортивном зале, на прогулке, в групповой комнате и в тренажерном зале). В основе работы по физическому развитию детей с ЗПР лежит постоянное взаимодействие педагогов группы, инструктора по физической культуре, как на занятии, так и вне его.

Таким образом, можно выделить следующие особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной группе для детей с ЗПР:

- индивидуальный подход к каждому ребенку, основное внимание уделять его физическому развитию;
- НОД строить по четко распланированному, стереотипному распорядку;
- эмоционально насыщать работу, используя игровые приемы и игры;
- задания, предлагаемые к выполнению, повторять несколько раз, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;
- во время проведения игр-занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
- в работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания;
- дозировать выполнение упражнений, использовать упражнения на релаксацию;
- во избежание травматизма, страховать движения детей;
- оказывать помощь дошкольникам в случаях затруднения;
- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение.

В результате физической подготовки ребенок с ЗПР становится сильнее, выносливее, приобретает волевые качества. Он быстрее овладевает двигательными навыками, необходимыми в различных видах деятельности, тем самым повышается его работоспособность.

2.7.3. Коррекционно – развивающая работа с детьми с НОДА

Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, направлена на исправление имеющихся нарушений осанки путём формирования мышечно-суставного чувства правильной осанки и укрепление «мышечного корсета»;

соблюдение коррекционно-двигательного режима и разгрузки позвоночника; на исправление различных стопных нарушений и формирование навыка правильной, красивой походки.

Эффективность коррекционных мероприятий зависит от формирования у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью (например, человек с «неправильной» осанкой не может быть красивым и здоровым, ребёнок с плоскостопием не может быстро бегать, прыгать, танцевать). Поэтому в начальный период инструктор по физкультуре и воспитатель проводит с детьми беседы об осанке, способах её сохранения и пр. Таким образом, у детей формируются представления о строении человеческого тела. В дальнейшем у детей нарабатываются практические умения при применении различных физических упражнений, применяемых на коррекционной гимнастике (корректирующие, в равновесии, на растягивание, координацию, расслабление, дыхательные, общеразвивающие и т.д.).

Основной формой коррекционной работы является — корректирующая гимнастика, которая проводится для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки и стопных нарушений. В детском возрасте в период роста организма корректирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом.

С целью профилактики НОДА применяют специально подобранные и методически разработанные комплексы физических упражнений:

- для формирования правильной осанки;
- для коррекции нарушений осанки и сколиоза;
- для развития силовой выносливости мышц;
- для развития гибкости;
- суставной гимнастики.

Корректирующая гимнастика проводится 1 раз в неделю, продолжительностью 15-30мин (в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин (2013г.)). Количество занимающихся в группе составляет 1-6 детей. В занятия включены как общие, так и индивидуальные упражнения. Каждое упражнение в среднем повторяется 4-10 раз.

В коррекционной работе двигательного развития детей с НОДА используются следующие методы:

- (младший дошкольный возраст) – индивидуальный
- индивидуально-групповой при наполнении группы от 3 до 6 детей
- метод «однородной группы» когда дети подбираются в относительно-сходные группы по диагнозам
- коллективно-индивидуальный метод
- игровой метод
- метод музыкально-ритмической терапии.

III. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение программы

Особенности организации предметно-пространственной среды в ДОУ

Особое внимание в контексте настоящей программы имеет организация оздоровительной среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ

Одним из важнейших факторов развития личности ребенка является среда, в которой он живет, играет, занимается и отдыхает. Пространство, организованное для детей в образовательном учреждении, может быть, как мощным стимулом их развития, так и преградой, мешающей проявить индивидуальные творческие способности.

Для полноценного физического развития детей, как здоровых так и с ОВЗ, важнейшее значение имеет создание такой предметной среды, в групповых комнатах, в физкультурном зале, которая будет способствовать укреплению здоровья и развитию физических качеств и индивидуальных потенциальных возможностей каждого ребенка.

Для реализации Рабочей программы в ДОУ имеется:

- Физкультурный зал «Крепыш»
- Зал коррекционной физкультуры «Здоровейка»
- Коррекционные и физкультурные уголки в группах
- Мини стадион на территории детского сада

Организация спортивно-оздоровительной среды в физкультурном зале и зале коррекционной физкультуры осуществляется в соответствии с ФГОС ДОО, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.2660 – 10) и учетом следующих критериев:

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

Перечень оборудования физкультурного зала «Крепыш» и зала коррекционной физкультуры «Здоровейка» представлены в паспортах залов. (Приложение)

Дополнительное оборудование физкультурного зала

В физкультурном зале для занятий с детьми старшей группы компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи), помимо оборудования, применяемого на физкультурных занятиях с детьми в группах общеразвивающей направленности дошкольной образовательной организации, используется дополнительный инвентарь. Он применяется не только для фронтальной, но и для подгрупповой, индивидуальной работы, а также для самостоятельной деятельности детей в физкультурном зале под контролем педагога.

Примерный перечень дополнительного инвентаря:

альбомы и наборы открыток с видами достопримечательностей Москвы, Новочеркасска;

алфавит на кубиках; - дидактические игры: «Одень спортсмена», «Как называется вид спорта»

- «волшебный мешочек»;
- грецкие орехи, шишки, камушки, желуди, каштаны, резиновые кольца;
- диск с записью голосов живой и неживой природы, бытовых шумов (пения птиц, звуков леса, морского прибоя, вьюги, звуки транспорта, голоса животных, насекомых, «волшебные звуки»: космоса, новогодние и т. п.);
- звучащие игрушки (кубики, колокольчики, мячики и т. д.);
- игрушки и тренажеры для воспитания правильного физиологического дыхания (свистки, воздушные шары, мыльные пузыри, перышки, пушинки, сухие листочки, вертушки, птички-оригами, бабочки на палочке с ниткой и т. п.);
- игрушки-трансформеры, игрушки-застежки, игрушки-шнуровки, «моталочки» (ленточки на палочке); игрушки-каталки (машинки,

лошадки и т. п.) на веревке, привязанной к палочке, «бросалочки» (ловушки с шариком на шнурке), «раскидайчики» (шарики на тонкой резинке).

- картинки с летними и зимними видами спорта;
- карточки с буквами, цифрами, геометрическими фигурами;
- лото, настольно-печатные игры на спортивную тематику по изучаемым лексическим темам;
- маски, атрибуты для игр, соответствующих лексическим темам;
- массажные коврики и дорожки;
- предметные и сюжетные картинки по изучаемым лексическим темам, с изображениями летних и зимних видов спорта;
- таблицы, схемы, чертежи, пооперационные схемы для выполнения общеразвивающих упражнений, основных движений, эстафет, игр, заданий педагога, построек из кубиков и модулей разной формы и величины.

В работе инструктора по физической культуре используются картотеки

- комплексов упражнений утренней гимнастики;
- подвижных игр по основной общеобразовательной программе;
- русских народных игр;
- подвижных игр для детей с ОНР;
- речевых игр для детей с ОНР;
- пальчиковой гимнастики;
- игр и упражнений на координацию речи с движением;
- фонетических зарядок;
- игровых подражательных движений;
- алгоритмов выполнения физических упражнений;
- схем выполнения общеразвивающих упражнений;
- загадок по лексическим темам;
- упражнений для развития пальцев рук;
- дыхательных упражнений;
- игр-превращений;
- игр и упражнений на расслабление;
- упражнений на развитие воображения;
- эстафет и игр-соревнований.

3.2. Нормативная база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. К273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) <https://base.garant.ru/70291362/>,
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155) <https://docs.edu.gov.ru/document/7dcd2fd1d14f608ec97e9ef6699f99ae/>,
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» [http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202302060059](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202302060059;);
4. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 г. №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» [http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044?ysclid=lgv0lppxki252099868](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044?ysclid=lgv0lppxki252099868;);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» <https://docs.edu.gov.ru/document/07960313ca9c96cd3da662dd998f5a83/>,
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373» [http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301120010](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301120010;);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036;);
8. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2) <https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf>,
9. Санитарные правила СП 2.4.1.3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>,
10. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74236682/>,
11. Устав МБДОУ детского сада № 62 [https://gart62.npi-tu.ru/assets/files/Устав%20МБДОУ%20детского%20сада%20№%2062\(1\).pdf](https://gart62.npi-tu.ru/assets/files/Устав%20МБДОУ%20детского%20сада%20№%2062(1).pdf).

Методическое обеспечение программы
Программно-методическое обеспечение

1. Программа «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – 6-е изд., доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 368 с.
2. Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 128 с.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников М.: ТЦ Сфера 2009
4. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л.Б. Баряева, И.Г. Вечканова, О.П. Гаврилушкина и др.; под. ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.
5. Программа оздоровления дошкольников. М.Ю. Картушиной «Зеленый огонек здоровья» . –М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд.-208с.

Учебно-методический комплекс
Физическая культура

1. Ноткина Н. А. Мониторинг в детском саду. – Научно-методическое пособие. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 - 592с.
2. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет». Планирование и конспекты М.: ТЦ Сфера 2009
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера, 2002
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. Спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, спортивные сказки 4-7 лет, М.: «ВАКО», 2007
5. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии Таганрог, 2001
6. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет М.: ТЦ Сфера 2012
7. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа М.: ТЦ Сфера 2004
8. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей Ярославль Академия развития 2005 Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников». М.: «ВАКО» 2005
9. Клевцова И.С., Сундукова А.К. «Медико-педагогическое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях». Сборник нормативно-методических документов по дошкольному воспитанию. – Ростов-на-Дону, 2001.
10. Лысова В.Я. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии младший и средний дошкольный возраст. М.: АРКТИ, 2001
11. Лысова В.Я. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии старший дошкольный возраст. М.: АРКТИ, 2001
12. Муллаева Н.Б. Конспекты –сценарии для занятий по физической культуре для дошкольников СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС 2006
13. Ноткина Н. А. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста». - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС,2004
14. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: Просвещение, 1987
15. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников Волгоград: Учитель 2010
16. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М.: Мозаика-Синтез,2002.
17. Сайкина Е.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!», СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС,2004
18. Сивачева А.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001
19. Сидорова Т.Б. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Подготовительная группа Волгоград: Учитель 2011
20. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду. М.: Просвещение, 2001

Здоровье

21. Александрова Е.Ю «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2006
22. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь 2007
23. Галанов А.С. Игры, которые лечат: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Творческий центр Сфера 2001
24. Голицына Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни М.: Издательство «Скрипторий. 2003» 2008
25. Кузнецова Система мероприятий по оздоровлению детей». - Айрис –Пресс- 2007
26. Старковская В. Л 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет Москва: Новая школа 1994
27. Чистякова М.И. Психогимнастика М.: Просвещение 1995
28. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» Методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2004

Коррекционная работа

29. Кириллова Ю. А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4—7 лет. — СПб., 2005.
30. Кириллова Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. — СПб., 2008.
31. Нищева Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. — СПб., 2008.
32. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. СПб.: КОРОНА 2003
33. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия. СПб.: КОРОНА 2003
34. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7лет. Сфера 2007
35. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. Волгоград: Учитель 2005
36. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников М.: Издательство «Скрипторий 2

3.3. Организация жизнедеятельности детей

Годовой календарный учебный график инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год.

№п/п	Содержание	Начало	Окончание	Длительность
	Учебный год	01.09.2023г.	31.08.2024г.	52 недели
	Диагностико- организационный этап	01.09.2023г.	30.09.2023г.	4 недели
	Учебный период	01.10.2023г.	15.05.2023г.	35 недели
	Мониторинг педагогической деятельности	16.05.2024г.	31.05.2024г.	2 недели
	Летний оздоровительный период	01.06.2024г.	31.08.2024г.	13 недель
	Выходные дни	Суббота, воскресенье		
	Праздничные дни:	<p>Нерабочими праздничными днями в РФ являются (ст 112 ТК РФ):</p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,8 января – новогодние каникулы;</p> <p>7 января – Рождество Христово;</p> <p>23 февраля – День защитника Отечества;</p> <p>8 марта – Международный женский день;</p> <p>29,30,1 мая – Праздник Весны и Труда;</p> <p>9,10 мая – День Победы;</p> <p>12 июня – День России;</p> <p>4 ноября – День народного единства.</p> <p>При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного, рабочий день.</p>		

Количество занятий и их продолжительность в разных возрастных группах за учебный период

Возрастные группы		Количество физкультурных занятий (общее)		Всего в неделю	Продолжительность занятия
№7	1 - Младшая группа с 2 до 3 лет	70 (в зале)	35 (на прогулке)	3	10 мин.
№8	1 - Младшая группа с 2 до 3 лет	70 (в зале)	35 (на прогулке)	3	10 мин.
№11	2 - Младшая группа с 3 до 4 лет	70 (в зале)	35 (на прогулке)	3	15 мин.
№10	Средняя с 4 до 5 лет	70 (в зале)	35 (на прогулке)	3	20 мин.
№12	Старшая с 5 до 6 лет	70 (в зале)	35 (на прогулке)	3	25 мин
№4	Разновозрастная с 4 до 7 лет	70 (в зале)	35 (на прогулке)	3	25 - 30 мин.
№3	Подготовительная с 6 до 7 лет	70 (в зале)	35 (на прогулке)	3	30 мин.

Режим двигательной активности детей 1 младшей группы.

Формы двигательной активности		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего	
Формы двигательной активности	Физкультурно-оздоровительная работа							
	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	25мин.	
	Физпаузы между занятиями	10	10	10	10	10	50 мин.	
	Игры на прогулке:							
	- подвижные игры (утро, вечер)	8+8	8+8	8+8	8+8	8+8	80 мин.	
	- спортивные упражнения (велосипед, сани, мяч, самокат и др.)			8		8	30 мин.	
	Гимнастика пробуждения и коррекционные упражнения	6	6	6	6	6	30 мин.	
	Инд.работа по физ.воспитанию (по основным видам) на вечерней прогулке	8	8	8	8	8	40 мин.	
	Организованные деятельности	Учебная деятельность						
		Физкультурное занятие	10		10		10	30 мин.
Музыкальное занятие			6 (10)		6 (10)		40 мин.	
Итого:		55мин.	51 мин.	63 мин. 1ч.03 мин.	51 мин	63мин. 1ч.03мин.	4ч.43мин	
Смост. деятельность	Самостоятельная деятельность							
	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	Ежедневно, индивидуально (3-4 часа в день)						
	Активный отдых							
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.						

Режим двигательной активности детей 2 младшей группы.

Формы двигательной активности		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
Организованные формы двигательной деятельности	Физкультурно-оздоровительная работа						
	Утренняя гимнастика	6	6	6	6	6	30мин.
	Физпаузы между занятиями	10	10	10	10	10	50 мин.
	Игры на прогулке:						
	- подвижные игры (утро,вечер)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	100 мин.
	- спортивные упражнения (велосипед, сани, мяч, самокат и др.)			10		10	20 мин.
	Гимнастика пробуждения и коррекционные упражнения	8	8	8	8	8	40 мин.
	Инд.работа по физ.воспитанию (по основным видам) на прогулке	10	10	10	10	10	50 мин.
	Учебная деятельность						
	Физкультурное занятие	15		15		15	90 мин.
	Музыкальное занятие		10 (15)		10 (15)		40 мин.
	Итого:	69мин. 1ч. 09мин.	64 мин. 1ч.04мин.	79 мин. 1ч.19мин.	69мин 1ч.09мин.	79мин. 1ч.19мин.	6ч.
Самост. деятельность	Самостоятельная деятельность						
	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	Ежедневно, индивидуально (3-4 часа в день)					
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-30 мин.					
	День здоровья	1 раз в квартал					

Режим двигательной активности детей средней группы.

Формы двигательной активности		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
Формы организованной деятельности	Физкультурно-оздоровительная работа						
	Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40мин.
	Физминутки в середине занятия	3	3	3	3	3	15 мин.
	Физпаузы между занятиями	10	10	10	10	10	50 мин.
	Игры на прогулке:						
	- подвижные игры (утро,вечер)	12+12	12+12	12+12	12+12	12+12	120 мин.
	- спортивные упражнения (велосипед, сани, мяч, самокат и др.)			12		12	24 мин.
	Гимнастика пробуждения и коррекционные упражнения	10	10	10	10	10	50 мин.
	Инд.работа по физ.воспитанию (по основным видам) на прогулке	12	12	12	12	12	60 мин.
	Учебная деятельность						
	Физкультурное занятие	20		20		20	60 мин.
	Музыкальное занятие		12 (20)		12 (20)		24 мин.
	Итого:	87мин. 1ч. 27мин.	79 мин. 1ч.19мин.	99 мин. 1ч.39мин.	79 мин. 1ч.19мин.	99 мин. 1ч.39мин.	7ч.25мин н
	Самост. деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	Ежедневно, индивидуально (3-4 часа в день)				
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30 мин.					
	Физкультурный праздник	2 раза в год – 45 мин.					
	День здоровья	1 раз в квартал					

Режим двигательной активности детей старшей группы

Формы двигательной активности		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
Организованные формы двигательной деятельности	Физкультурно-оздоровительная работа						
	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50мин.
	Физминутки в середине занятия	3	3	3	3	3	15 мин.
	Физпаузы между занятиями	10	10	10	10	10	50 мин.
	Игры на прогулке:						
	- подвижные игры (утро,вечер)	15+15	15+15	15+15	15+15	15+15	150 мин.
	- спортивные игры (футбол, городки, теннис, хоккей и др.)			15			15 мин.
	- спортивные упражнения (велосипед, сани, мяч, самокат и др.)		15		15		30 мин.
	Гимнастика пробуждения и коррекционные упражнения	15	15	15	15	15	75 мин.
	Инд.работа по физ.воспитанию (по основным видам) на прогулке	12	12	12	12	12	60 мин.
	Учебная деятельность						
	Физкультурное занятие	25		25		25	75 мин.
	Музыкальное занятие		15 (25)		15 (25)		30 мин.
	Занятия на тренажерах		15				15мин.
	Итого:	105мин. 1ч. 45мин.	125 мин. 2ч.05мин.	120 мин. 2ч.	110 мин 1ч.50мин.	105мин. 1ч.45мин.	10ч.05мин
Самост. деятельн ость	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	Ежедневно, индивидуально (3-4 часа в день)					
Активны й отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 35 мин.					
	Физкультурный праздник	2 раза в год – 50-55 мин.					
	День здоровья	1 раз в квартал					

Режим двигательной активности детей подготовительной группы

Формы двигательной активности		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
Организованные формы двигательной деятельности	Физкультурно-оздоровительная работа						
	Утренняя гимнастика	12	12	12	12	12	60мин.
	Физминутки в середине занятия	4	4	4	4	4	20 мин.
	Физпаузы между занятиями	10	10	10	10	10	50 мин.
	Игры на прогулке:						
	- подвижные игры (утро,вечер)	15+15	15+15	15+15	15+15	15+15	150 мин.
	- спортивные игры (футбол, городки, теннис, хоккей и др.)			15			15 мин.
	- спортивные упражнения (велосипед, сани, мяч, самокат и др.)		15		15		30 мин.
	Гимнастика пробуждения и коррекционные упражнения	20	20	20	20	20	100 мин.
	Инд.работа по физ.воспитанию (по основным видам) на прогулке	15	15	15	15	15	75 мин.
	Учебная деятельность						
	Физкультурное занятие	30		30		30	90 мин.
	Музыкальное занятие		20 (30)		20 (30)		40 мин.
	Занятие на тренажерах		20				20 мин.
	Итого:	121мин. 2ч. 01мин.	146 мин. 2ч.26мин.	136 мин. 2ч.16мин.	126 мин 2ч.06мин.	121мин. 2ч.01мин.	11ч.10мин
Самост. деятель ность	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	Ежедневно, индивидуально (3-4 часа в день)					
Активн ый отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 45 мин					
	Физкультурный праздник	2 раза в год – 1ч. 10 мин.					
	День здоровья	1 раз в квартал					

Календарный план воспитательной работы

Дата	Мероприятие	Цель
1 сентября	День бантиков и бабочек	Создание условий для веселого, праздничного настроения, дружеской атмосферы в процессе совместной деятельности воспитанников, педагогов и родителей.
13 сентября	День шарлотки и осенних пирогов	Создание условий для формирования патриотических чувств, любви к родине, уважения к традициям народной культуры и истории через знакомство с русским фольклором, с жанром устного народного творчества.
25 сентября	День чайных драконов	Создание условий для развития воображения, для дружеской атмосферы, для сплочения детского коллектива в процессе совместной деятельности.
7 октября	День вежливости	Создание условий для формирования у детей представления о нравственных нормах отношений с окружающими; развивать дружеские, доброжелательные отношения в коллективе, коммуникативные навыки; закреплять вежливые слова, воспитывать культуру общения, чуткость, отзывчивость, сопереживание.
15 октября	День мытья рук	Привлечение детей и взрослых к участию в изменении привычек; показать, как простое мытье рук водой и мылом помогает эффективно бороться с различными заболеваниями.
21 октября	День разноцветных зонтиков	Создание положительно – эмоционального настроения у детей.
29 октября	День бабушек и дедушек	Воспитывать в детях уважение к старшему поколению, побуждать проявлять заботу к своим бабушкам и дедушкам.
4 ноября	День желудей	Формирование познавательной активности у дошкольников при проведении экспериментов и наблюдений; воспитание интереса и любви к природе у дошкольников.
12 ноября	Синичкин день	Формирование у дошкольников ценностного представления о зимующих птицах родного края; воспитание заботливого отношения к птицам, желания помогать им в трудных зимних условиях.
18 ноября	День рождения Деда Мороза	Знакомство детей с праздником День рождение Деда Мороза, историей возникновения и традициями праздника; формирование желания сделать приятное любимому герою новогоднего праздника.
29 ноября	День Матери	Воспитание у детей уважения и заботы, оказывать бережное отношение, желание помочь и делать приятное маме - самому дорогому человеку на Земле.
2 декабря	День народных игр	Формирование у детей интереса и любви к русской национальной культуре, обычаям, народным играм; создание развивающей среды для обогащения игрового опыта детей.
4 декабря	День заказов подарков Деду Морозу	Создание хорошего настроения у дошкольников и формирование у детей желания самостоятельно изготовить письма и заказать подарок Деду Морозу.
13 декабря	День снежинок	Формирование интереса к явлениям природы и их взаимосвязи.

21 декабря	День украшения новогодней елки	Знакомство детей с историей новогодней игрушки и новогодними традициями, воспитание бережного отношения к игрушкам; создание праздничного настроения.
11 января	Международный день «Спасибо!»	Знакомство детей с новым праздником и его историей; привитие навыков культурного поведения детей в общении друг с другом и другими людьми.
18 января	День снеговика	Формирование интереса к зимним забавам, праздничным традициям родного края.
28 января	Международный день конструктора Lego	Развитие у дошкольников интереса к моделированию и конструированию, стимулирование детского научно-технического творчества.
2 февраля	День бублика	Расширение представлений о традициях русского народа и развитие интереса к народным забавам.
9 февраля	Международный день зимних видов спорта	Знакомство с зимними видами спорта; формирование представления о безопасном поведении зимой; пропаганда ЗОЖ.
13 февраля	День освобождения г. Новочеркаска	Расширение знания о государственных праздниках и историческом наследии нашей страны; закрепление представления об истории родного города Новочеркаска, ценностно-смыслового отношения к истории, культуре Донского края; формирование патриотического чувства.
17 февраля	День рождения Агнии Барто	Знакомство дошкольников с творчеством А. Л. Барто, формирование у них устойчивого интереса к художественному слову, развитие творческих способностей.
23 февраля	День защитника Отечества	Расширение представления детей о Российской армии - надежной защите нашей Родины. Знакомство детей с разными родами войск; воспитание уважения к воинам Российской армии.
6 марта	День подснежников	Развитие у дошкольников экологической активности, ориентированной на изучение объектов живой и неживой природы, приобретение практических умений, навыков в области охраны природы и природопользования.
8 марта	Международный женский день	Формирование чувства любви и уважения к женщине, желания помогать им, заботиться о них.
15 марта	День добрых дел	Формирование у дошкольников нравственных качеств личности: доброты, толерантности, взаимопомощи.
18 марта	Крымская весна	Воспитание у детей гордости и уважения к истории своей страны, государства в целом, ее достижениям и достоянию, воспитание толерантности и дружеских отношений между братскими народами.
20 марта	Всемирный день Земли	Формирование экологически грамотного поведения, бережного отношения к природе, желания детей конкретными делами и поступками украшать и любить нашу планету.
27 марта	Всемирный день театра	Создание условий для приобщения к театральному искусству и формирования положительного отношения к нему; развитие творческих способностей дошкольников.
1 апреля	Международный день птиц	Расширение представления детей о птицах родного края, об их образе жизни и поведении; воспитание бережного отношения к пернатым друзьям.

7 апреля	Всемирный день Здоровья	Приобщение дошкольников и их родителей к здоровому образу жизни.
12 апреля	День авиации и космонавтики	Воспитание чувства гордости за свою страну; расширение кругозора дошкольников в области науки о космосе.
20 апреля	День безопасности дорожного движения	Систематизация знаний детей по правилам дорожного движения, привитие навыков правильного поведения на улицах города, во дворе и городском транспорте и осознанного выполнения правил дорожного движения.
3 мая	Всемирный день Солнца	Воспитание социально-активной личности, способной понимать и любить окружающий мир, природу и бережно относиться к ним.
9 мая	День Победы	Расширение знаний детей о Великой Отечественной войне; формирование представлений о подвиге своего народа; воспитание уважительного отношения к истории, ветеранам ВОВ; привитие чувства патриотизма.
15 мая	Международный день семьи	Расширение представления детей о семье и отношениях с близкими, о занятиях членов семьи, семейных праздников; воспитание любви к родителям, уважения и готовности помогать и сочувствовать старшим.
26 мая	День хождения босиком	Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей; Знакомство дошкольников с упражнениями для профилактики и коррекции плоскостопия.
1 июня	День защиты детей	Создание эмоционально положительного настроение у дошкольников.
6 июня	Пушкинский день в России	Приобщение дошкольников к богатству русской художественной литературы на примере творчества А.С.Пушкина.
9 июня	Всемирный день друзей	Формирование у детей представлений о доброте, радости, дружеских взаимоотношениях, создание положительного эмоционального настроения у дошкольников.
12 июня	День России	Формирование у детей нравственно- патриотических чувств к большой, многонациональной Родине – России.
19 июня	День наблюдения за облаками	Формирование у дошкольников умения видеть красоту неба и фантазировать, глядя на небо; развитие творческого воображения и познавательного интереса.
26 июня	День теней на стене	Развитие коммуникативно-творческих способностей детей посредством театрализованной деятельности.
8 июля	День семьи, любви и верности	Воспитывать у детей любовь к своей семье и своим родственникам, уважение к ним; приобщения детей и их родителей к народной культуре.
16 июля	День рисования на асфальте	Развитию интереса к рисованию мелом на асфальте, развитие творческих способностей дошкольников.
26 июля	День загадывания загадок	Знакомство дошкольников с жанрами устного народного творчества; развитие смекалки, сообразительности; расширение кругозора.

3 августа	Всемирный день арбуза	Развитие познавательных способностей у детей дошкольного возраста
5 августа	Международный день светофора	Расширение представлений дошкольников о светофоре и его значимости в дорожном движении, закрепление правил перехода улицы.
20 августа	День рождения Чебурашки	Знакомство дошкольников с датой рождения Чебурашки; развитие творческих способностей; воспитание доброжелательного отношения друг к другу.
22 августа	День государственного флага РФ	Формирование патриотических чувств; воспитание любви и уважения к своей Родине, гордости за свою страну, свой народ.
26 августа	День устраивания секретиков	Развитие творческих способностей, создание дружеской атмосферы в детском коллективе.

Перспективный план физкультурных досугов и праздников на 2023-2024уч.г.

	Младшая группа	Средняя группа	Старший дошкольный возраст
Октябрь	<p>Досуг «В гости к белочке» Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча, упражнять в беге, прыжках, равновесии. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>Спортивное развлечение «В гости к белочке» Задачи: Расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Развивать физические качества (силу, ловкость смелость, гибкость). Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>Спортивное развлечение «Осень на Дону» Задачи: Закреплять знания детей о быте донских казаков, о традициях, развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, обогащать образную речь детей посредством художественного слова, устного народного творчества; расширять словарный запас детей (казак, казачата, станица, конь, коромысло, Дон –батюшка, лещ, судак; воспитывать любовь к Донскому краю и нравственно-волевые качества (целеустремленность, смелость, волю к победе, дружелюбие, взаимовыручку).</p>
Ноябрь	<p>День здоровья «Вышли зайцы в огород» Задачи: Упражнять в беге, прыжках, ползании. Дать возможность родителям и детям заниматься</p>	<p>День здоровья «Спорт- это сила и здоровье» Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение</p>	<p>День здоровья «Мы здоровью скажем – ДА!» Задачи: укреплять здоровье детей; совершенствовать у детей двигательные умения и навыки, физические качества, координационные способности; формировать у детей навыки</p>

	совместно физкультурой. Дать родителям возможность увидеть способности ребенка. Вызвать положительный эмоциональный отклик.	продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Упражнять в умении прыгать из обруча в обруч. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.	бережного отношения к своему здоровью, привычку к здоровому образу жизни; способствовать привитию детям навыков личной гигиены; воспитывать у детей стремление самостоятельно следить и заботиться о своем здоровье; создать условия для разнообразной двигательной активности детей; создать положительный эмоциональный фон и хорошее настроение участникам праздника, доставить радость детям.
Декабрь	Досуг «Зимние радости» Задачи: Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега, метания; упражнять в ползании. Доставить детям радость.	Досуг «Зимние забавы» Задачи: Расширять знания детей об окружающем мире. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувства радости.	Досуг "Зимние забавы" Задачи: закрепить знания и навыки, полученные на занятиях по физкультуре; развивать быстроту двигательной реакции, согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе; достижение положительного – эмоционального настроя;
Январь	Досуг «Встреча со Снеговиком» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.	Физкультурный праздник «Веселые старты» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.	Физкультурный праздник «Малые олимпийские игры» Задачи: Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты.
Февраль	Досуг «Летчики» Задачи: Упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков.	Спортивное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить!» Задачи: Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Упражнять в беге, прыжках, метании. Формировать интерес и	Смотр песни и строя Спортивное развлечение "Аты-баты, мы солдаты!" Задачи: Закреплять навыки выполнения спортивных, циклических упражнений. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства

		потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.	коллективизма и взаимовыручки, ответственности, создавать радостное настроение.
Март	<p>День здоровья «Пришла весна, разбудим мишку ото сна» Задачи: Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>	<p>День здоровья «Ах и Ох в гостях у ребят» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ловле и прокатывании мяча. Упражнять в ловкости, точности движений. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от совместной с родителями деятельности;</p>	<p>День здоровья «Веселые старты» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Повысить двигательную активность: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега врассыпную, прыжков. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от совместной с родителями деятельности;</p>
Апрель	<p>Досуг «Мы растем сильными и смелыми!» Задачи: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>Досуг «Космический праздник» Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с мячом, бегом, прыжками. Воспитывать выдержку. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости.</p>	<p>Досуг «Школа космонавтов» Задачи: Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.</p>
Май	<p>Досуг «Пусть всегда будет солнце» Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Досуг «Пусть всегда будет солнце» Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку, дружелюбие</p>	<p>Развлечение «Пусть всегда будет солнце» Задачи: воспитывать любовь к Донскому краю и нравственно-волевые качества (целеустремленность, смелость, волю к победе, дружелюбие, взаимовыручку).</p>