

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №62

СОГЛАСОВАНО

Обсуждено и рассмотрено
на педсовете МБДОУ детского сада №
62
протокол № 1 от «31» августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ детским садом № 62
Цаперник И.Г. _____
Приказ № __ от «31» августа 2015 г.

ПРОЕКТ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

По физическому развитию детей дошкольного возраста
(3-7 лет)

Разработала:

Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории
Богатырева И.Б.

Новочеркасск 2015 г

Содержание программы

I. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка.....	2
- Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы	3
- Принципы и подходы к формированию программы	4
- Особенности организации педагогического процесса.....	4
- Возрастные особенности психо – физического развития детей.....	8
- Характеристика детей с нарушением речи и опорно-двигательного аппарата.....	13
1.2. Предполагаемый результат реализации рабочей программы.....	14

II. Содержательный раздел программы

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования вариативных образовательных программ.....	16
2.2. Планируемые результаты освоения детьми программы.....	18
2.3. Формы, способы, методы, средства реализации программы.....	19
2.4. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга.....	22
2.5. Способы и направления детской инициативы	25
2.6. Взаимодействие всех участников образовательно – воспитательного процесса. (модель, система).....	26
2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	27
2.8. Вариативные формы, способы, методы (кружковая работа, сопровождение, индивидуальная работа).....	28
2.9. Содержание коррекционной работы.....	29

III. Организационный раздел программы

3.1. Материально – техническое обеспечение программы (особенности организации предметно – пространственной среды(наличие коррекционного оборудования, участок, группы, залы, уголки, тренажёрные зал и др.).....	32
3.2. Методическое обеспечение программы.....	37
3.3. Организация жизнедеятельности (циклограмма, режимы двигательной активности, проведение традиционных мероприятий, праздников, традиций).....	39

I.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего МБДОУ детского сада №62.

Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

В соответствии с ФГОС ДО содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких 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.).

Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования - это процесс, направленный, с одной стороны, на обеспечение естественной потребности ребёнка в движении, удовлетворение которой, является важнейшим фактором, условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребёнка, и создание условий для овладения им конкретных движений с другой стороны.

Данная рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 об образовании СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Уставом МБДОУ детского сада № 62 ;

- Образовательной программой МБДОУ детского сада №62;
- Коллективным договором МБДОУ детского сада № 62

Рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой (с 3 до 7 лет), парциальной авторской программы Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - (Украина, г.Одесса, 2000)

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность

Цели и задачи реализации программы

Цели:

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

Поставленная цель реализуется при решении следующих задач.

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия;
- Обеспечение физического развитие детей, своевременное овладение основными движениями и элементарными культурно-гигиеническими навыками;
- Развитие взаимоотношений детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности;
- Обеспечение взаимодействия 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)
- Формирование навыков правильной осанки, профилактика стопных нарушений.

Принципы реализации 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

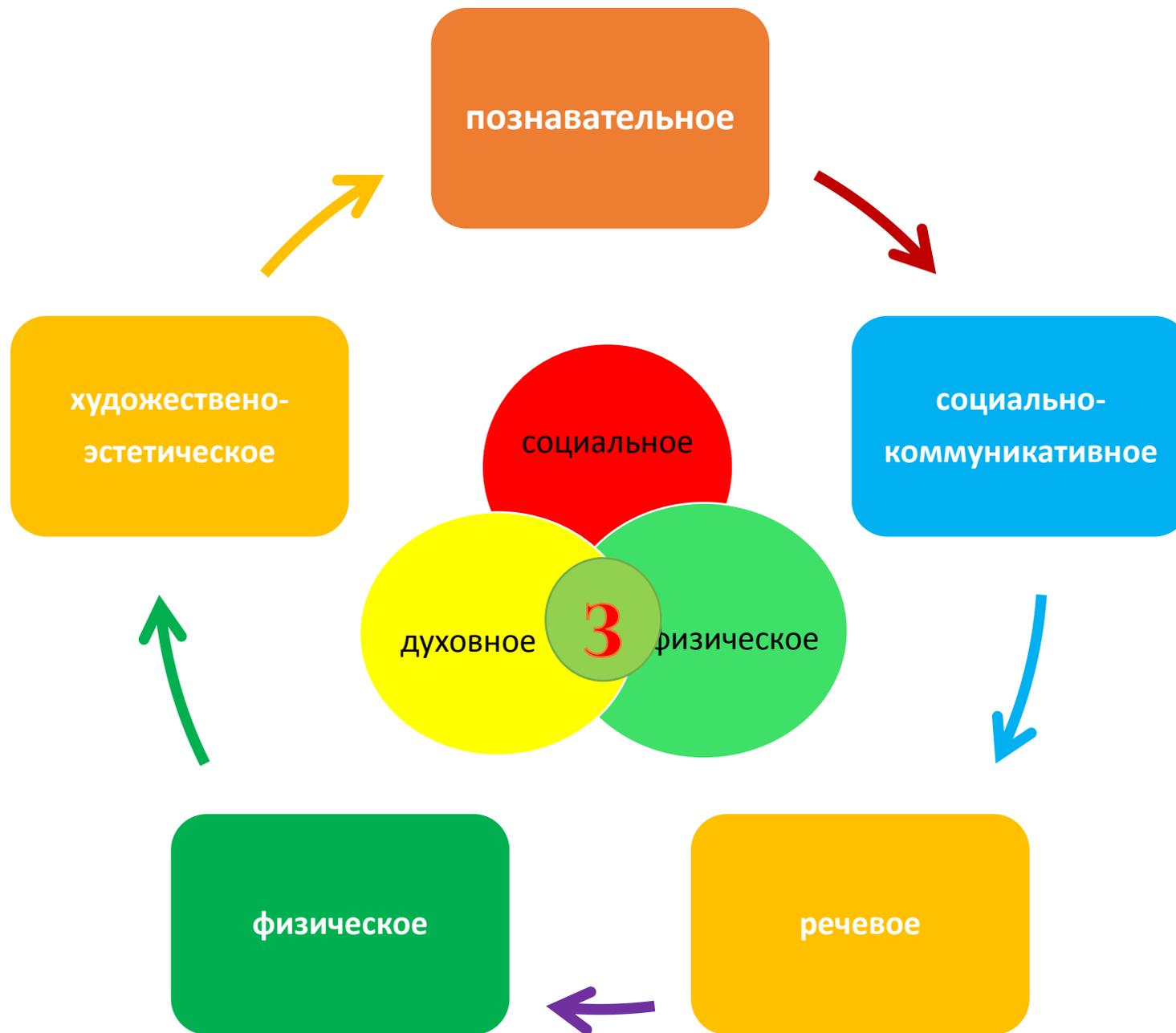
Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

В рабочей программе представлена физкультурно-оздоровительная и коррекционная работа с детьми логопедических групп и групп с детьми, имеющими нарушения опорно – двигательного аппарата, 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.

МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ



Содержательная модель интеграции образовательных областей

	Физическое развитие	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
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 наносящим 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.),</p> <p>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 самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной, и др.).</p>

Формы работы по физической культуре	Содержание образовательных областей			
	СК	П	Р	ХЭ
<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика - Занятия по физкультуре - Физминутки - Физпаузы - Подвижные игры - Эстафеты - Спортивные игры и упражнения - Гимнастика пробуждения - Занятия на тренажерах - Горизонтальный пластический балет - Спортивная секция «Школа мяча» - 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, а также с помощью специально подобранных БТИ: «Вокруг света», «Планета земля», «По странам и континентам», в которых будут реализованы мини-игры: «Африка», «Путешествие по Дону» и др.. 	<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. Озвучивания, оречевления 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; 3. Прием одушевления неодушевленных предметов; 4. Элементы ассоциативной педагогики, фристайл в горизонтально-пластическом балете. - рисование на тему спорта - разучивание песен о спорте

Возрастные особенности психо – физического развития детей

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).

От 3 до 4

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-четырех 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.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают.

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.

Особенности развития моторики детей 3-4 лет Каждый возрастной период развития ребенка имеет свою определенную специфику. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. В результате развития дыхательной мускулатуры к 3-4 годам устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте ребенок еще не может согласовывать дыхание с движением. Важно приучать детей дышать носом, естественно и без задержки. При выполнении упражнений обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Полезны упражнения в игровой форме, требующие усиленного выдоха.

Своеобразие мышечной системы — в преобладании крупной мускулатуры над мелкой, поэтому детям легче даются движения всей рукой, чем движения кистью, пальцами. В период с 3 до 4 лет увеличивается диаметр мышц в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты, так же как и мышечный тонус (упругость).

У детей этого возраста — замедленная двигательная реакция, сила мышц-сгибателей выше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. С учетом этих особенностей необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц-разгибателей.

Физиологические изгибы позвоночника с 3 до 4 лет неустойчивые, маловыраженные, как и своды стопы. Недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног — все это может приводить к частым падениям ребенка.

Движения детей младшего дошкольного возраста отличаются недостаточной координацией, нечетким ритмом, несогласованностью движений рук и ног. Движения несовершенные, неточные, а сознательное управление движениями еще ограничено.

Малыши часто утомляются. Кора головного мозга ребенка, несмотря на активное развитие, еще недостаточно сформирована; отмечается незрелость анализаторов. Формирование оптической системы ребенка идет параллельно с ростом и развитием всего организма. Наиболее интенсивно этот процесс протекает с 1 года до 5 лет. В этом возрасте значительно увеличивается размер и преломляющая сила глаза. Постепенно развивается острота зрения, достигающая возможного максимума к 5 годам.

С функцией слухового анализатора связано становление речи. При полной тишине чувствительность слухового анализатора увеличивается, при шуме — снижается. Высокие уровни шума снижают работоспособность детей и могут вызвать нарушения сна детей.

Новые условно-рефлекторные связи создаются легко, но они непрочны. Движения дети запоминают схематично, несогласованно, часто замедленно. Функция двигательного анализатора тесно связана с деятельностью опорно-двигательного аппарата.

Мышечный аппарат стопы слабо развит, поэтому не рекомендуются прыжки с высоты. Для укрепления свода стопы полезны систематические упражнения корригирующего характера. Для профилактики деформации стопы необходимо ношение обуви с плотным задником, фиксирующим пятку, и эластичной подошвой с каблучком.

Неправильные позы, длительные статические или динамические позы, избыточная и неравномерная нагрузка, излишний вес, перенос тяжестей, несоответствие мебели росту ребенка и другие неблагоприятные факторы оказывают отрицательное влияние на функции дыхания, кровообращения, могут вызвать нарушения осанки и плоскостопие.

С 3 до 4 лет жизни расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. В этом возрасте дети могут последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения, подчиняться заданному темпу (в основном среднему). Поэтому маленьким детям трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания и объяснения в процессе выполнения физических упражнений.

От 4 до 5

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.

Особенности развития моторики детей 4-5 лет У детей 4-5 лет скелет приобретает некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы шейного и грудного отделов позвоночника вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и динамике.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения у детей становятся точнее и энергичнее. Появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений.

Под руководством взрослых у детей развиваются способность дифференцировать различные виды движений, выделять в них несколько характерных особенностей, умение элементарно проанализировать движения.

У ребенка формируются интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с предложенным образцом. Это дает возможность начать обучение технике выполнения основных движений.

Важным условием освоения техники движений являются хорошо развитые физические качества ребенка (равновесие, ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость), уровень зрительно- и слухомоторных координаций, способность сохранять устойчивое положение тела в самых разных условиях.

Специфика обучения движениям детей этого возраста — отработка качества движений. Они быстро ориентируются в новых ситуациях, способны выполнять ритмически согласованные простые движения, достигают хороших успехов в метании, прыжках, беге. В развитии основных видов движений у них возрастают естественность, легкость их выполнения.

Движения становятся богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Движения ребенка пятого года жизни становятся более уверенными, координированными. Более устойчивы внимание, двигательная память, мышление, воображение. Растущее двигательное воображение стимулирует обогащение моторики детей разными способами действий.

Возраст от 4 до 5 лет — это возраст развития специфической тонкой моторики. Движения становятся более точными, целенаправленными, плавными. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями сверстников. Формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других детей.

На пятом году жизни совместные сюжетно-ролевые игры становятся ведущим видом детской деятельности. Использование сюжетных игр на физкультурном занятии расширяет возможности для совместного творчества воспитателя и детей.

Подвижные игры имеют большое значение для формирования познавательных процессов, развивают умение подчиняться правилам, совершенствуют основные виды движений.

От 5 до 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 – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

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

Развитие опорно-двигательной системы. 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 рефлекс – 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.

От 6 до 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. 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.

Особенности развития моторики детей 5-7 лет Скелет ребенка в основном состоит из хрящевой ткани, что создает условия для роста, изменения формы, строения костной системы. Гибкость и эластичность детской кости, слабость скелетной мускулатуры могут привести к деформации позвоночника, ног, свода стопы, вызвать нарушение осанки, способствовать травмам.

К 5 годам увеличивается объем мышечных волокон, повышается мышечная сила. Но глубокие мышцы спины, мышцы живота остаются слабыми, поэтому в этом возрасте часто отмечаются функциональные (нестойкие) отклонения осанки. Такая особенность отмечается и в 6—7 лет.

Сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, поэтому необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц-разгибателей.

Мелкие мышцы кисти продолжают медленно развиваться, и только к 6—7 годам движения кисти и пальцев становятся более точными и сложными.

До 6 лет не закончено окостенение опорных костей носовой перегородки, что необходимо учитывать при организации подвижных игр, упражнений, предупреждая травмы, ушибы области носа, уха и лица.

Позитивные изменения: повышение работоспособности; увеличение глубины дыхания за счет развития дыхательной мускулатуры под влиянием физических упражнений; некоторое повышение выносливости мышечной системы.

Характерные недостатки движений: слабое развитие мышц кисти; слабое развитие связочно-мышечного аппарата стопы; низкая выносливость мышечной системы по отношению к силовым нагрузкам (требуется частая смена движений, поз при стоянии и сидении); несовершенная координация движений

Особенности развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

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, плоскостопие; 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 (Е.М.Мастюкова).

Характеристика детей с общим недоразвитием речи

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Общее недоразвитие речи может быть выражено в разной степени: от полной невозможности соединить слова во фразы или от произнесения вместо слов отдельных звукоподражательных комплексов до развёрнутой речи с элементами фонетико – фонематического и лексико – грамматического несовершенства. Но в любом случае нарушение касается всех компонентов языковой системы: фонетики, лексики и грамматики.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно – волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Детям с ОНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

1.2.Планируемые результаты освоения программы:

Требования ФГОС к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры (выписка из ФГОС)

Раннее Детство. К трем годам:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий
- владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении
- владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им

- ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; проявляет эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

Дошкольное детство

К завершению дошкольного образования (к 7 годам):

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

II. Содержательный раздел.

2.1 Описание физкультурно-оздоровительной и коррекционной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по физическому развитию, с учётом использования вариативных образовательных программ.

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.).

Физкультурно -оздоровительная работа в общеразвивающих группах осуществляется по программе «Детство», под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой (с 3 до 7 лет), а в группе оздоровительной направленности (НОДА) по авторской программе Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - (г.Таганрог, 2000.- 68с.), в группах компенсирующей направленности (ОНР) Ю.А.Кириллова «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет»

2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей в общеобразовательных группах

Смотреть методический комплекс программы «Детство», образовательная область «Физическая культура» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой (с 3 до 7 лет). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.-160с

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей имеющих НОДА.

Смотреть авторскую программу Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - (Украина, г.Одесса, 2000)

Основная цель: создание таких двигательно-игровых условий, при которых ребенок под руководством взрослого сможет в соответствии с эволюционной логикой освоить базовую двигательную программу, что обеспечит предпосылки для наиболее эффективного психофизического созревания и заложит основы дальнейшего гармонического развития личности.

Задачи:

1. **Оздоровительные (коррекционно-профилактические):** содействовать разумному физическому развитию ребенка, повышение общей жизнестойкости организма; предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей;
2. **Развивающие:** развитие необходимых двигательных качеств;
3. **Воспитательные:** воспитание личностных качеств будущих Человеков Земли;
4. **Общеобразовательные:** ознакомление детей с основами Мироздания и земного бытия (в широком и современном смысле этих понятий)
5. **Обучающие:** содействие естественному формированию основных движений у детей и организация условий для их совершенствования

Для решения задач с детьми организуются разные формы физкультурно-оздоровительной работы. Основной формой организации являются физкультурные занятия. Структура физкультурного занятия строится по методике Н.Н.Ефименко, базовой основой которых, являются восемь основных двигательных режимов (ОДР) естественного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста:

I – «ЛЕЖАЧИЙ»

II – ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ

III – «СИДЯЧИЙ»

IV – СТОЯЧИЙ

V – ХОДЬБОВЫЙ

VI – ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ

VII- БЕГОВОЙ

VIII – ПРЫЖКОВЫЙ

8 золотых формул двигательного развития детей дошкольного возраста, являются новым универсальным методическим базисом.

1. Любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений, как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным;
2. Начинать упражнения в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз;
3. Двигательную деятельность разумнее начинать со сгибаемых поз тела и конечностей (с позы «эмбриона»);
4. В любом положении упражнения должны выполняться «от темечка к пяткам»;
5. Все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем - в средних и мелких;
6. Чем ниже положения ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение, тем естественнее быстрые и резкие движения;
7. Чем ниже и горизонтальнее положение тела человека - тем более естественной для него расслабленный режим, чем выше положение тела, тем более напряженный режим мышечной деятельности;
8. Для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественными являются медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные.

Программа физического воспитания дошкольников, а также детей с НОДА и ОНР, представленная в форме перспективно-тематического планирования на год с разбивкой на недели, в соответствии с лексической темой ДОУ (см. перспективный тематический план по физическому воспитанию детей).

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

В физкультурные занятия включены упражнения разных двигательных режимов, корригирующие упражнения, упражнения на развитие мышц шеи, мелкой моторики рук, на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, мышечно-связочного аппарата стопы, дыхательные упражнения, упражнения на выработку правильной осанки, упражнения на расслабление, снятие психофизического напряжения, подвижные игры (при нарушениях осанки, деформации стоп, при заболеваниях органов дыхания) и элементы спортивных упражнений. Прыжки применяются только с учетом показаний и противопоказаний врача-ортопеда.

В содержание физкультурных занятий в логопедических группах включены упражнения на развития дыхания, пальчиковая гимнастика, упражнения с предметами для развития мелкой моторики, подвижные игры со словами, озвучивания, оречевления движений, имитации соответствующих игровых образов, ритмизация движений при помощи стихов.

Содержание спортивных упражнений и подвижных игр (смотреть содержание программы «Детство» ОО физическая культура) подбирается с учетом двигательных навыков детей в коррекционных условиях.

При построении работы по физическому воспитанию учитываются индивидуально-дифференцированный подход к детям (состояние физического и психического здоровья, интеллектуальное развитие ребенка); принцип комплексности (сочетание педагогических, психологических, медицинских мер воздействия на ребенка).

В работе по физическому воспитанию принимаются во внимание рекомендации врача-ортопеда, врача-невропатолога, логопеда в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями детей, противопоказаниями к тем или иным видам движений.

В связи с низкими двигательными потенциальными возможностями детей используются доступные им виды заданий. Содержание подвижных игр и элементов спортивных упражнений предусматривает решение задач коррекции двигательного развития детей, опираясь на их двигательные возможности.

2.2. Планируемые результаты освоения программы 2-младшая группа

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Средняя группа

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Шестой год жизни. Старшая группа.

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнения
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.
- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта

2.3. 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.

Формы организации физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы с детьми

Обязательная часть

Физкультурно-оздоровительная работа

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

Физкультурно-оздоровительная работа в группе с НОДА

- Утренняя корригирующая гимнастика
- Физкультурное занятие по Н.Н.Ефименко
- Коррекционные физминутки на занятиях
- Коррекционные физпаузы между занятиями
- «Антигравитационная разгрузка»
- Оздоровительные подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе
- «Гимнастика пробуждения» после дневного сна, с коррекцией стопных нарушений и нарушений осанки
- Индивидуальная работа по развитию основных видов движения
- Оздоровительные досуги и развлечения
- Физкультурный праздник
- День здоровья

Вариативная часть

Кружковая работа

- «Горизонтальный пластический балет»
- «Малыши открывают спорт – обучение детей игре Пионербол»

Коррекционная работа

- Коррекционно-оздоровительная гимнастика
- Коррекционные физкультминутки
- индивидуальная или подгрупповая работы по выработке правильной осанки, профилактики стопных нарушений
- Игровой самомассаж
- Фитбол гимнастика
- «Тренажер – друг мой»- занятия на тренажерах
- Дыхательная гимнастика

Основным методом оздоровления и коррекции двигательных нарушений 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;

слушание музыкальных произведений;

Практические:

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

выполнение упражнений в игровой форме;

выполнение упражнений в соревновательной форме

2.4. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга

Важным условием успешного физического воспитания является диагностическая работа в ДОУ. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитывается динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Основанием для проведения диагностики в ДОУ является приказ «О проведении диагностики».

Цели диагностики:

- выявление особенностей физического развития для их учета в образовательном процессе и рекомендаций по индивидуализации образовательного процесса;
- выявление изменений в физическом развитии детей для оценки качества педагогической деятельности;
- выявление детей нуждающихся в углубленном обследовании.

Программно-методические условия:

- Н.Н.Ефименко «Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии». – Таганрог, 2001.
- М.А.Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М.: Мозаика-Синтез, 2002.
- И.С.Клевцова, А.К.Сундукова «Медико-педагогическое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях». Сборник нормативно-методических документов по дошкольному воспитанию. – Ростов-на-Дону, 2001.
- Н.А.Ноткина, Л.И.Казмина, Н.Н.Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – СПб.: «Акцидент», 1998.

Принципы диагностической работы:

1. Законность – нормативно-правовое обоснование
2. Научность диагностической работы.
3. Стандартизация методик
4. Этичность (состояния благополучия, сохранение благополучия)
5. Оптимальность (достаточное количество информации, минимальное количество усилий)

Основными направлениями диагностической работы являются:

- изучение соматического здоровья ребенка;
- диагностика физического развития и функциональных показателей и оценка состояния сводов стопы ребенка;
- диагностика двигательной подготовленности и состояние нервно-мышечного тонуса ребенка.

Диагностический комплекс осуществляется коллективом специалистов:

врачом, медицинской сестрой (оценивают гармоничность физического развития), воспитателями и инструктором по физической культуре. Главным организатором всей диагностической работы является заведующий детским садом. Он создает условия для успешного проведения диагностической работы, при необходимости принимает непосредственное участие в ней, проводит итоговые рабочие совещания.

Диагностика физического развития, функциональных показателей и двигательной подготовленности проводится 2 раза в год, в сентябре исходная и мае итоговая. Диагностика двигательной подготовленности проводится с детьми средней, старшей и подготовительной групп. С детьми младшей группы в конце года проводится диагностика освоения программного материала. Для тестирования лучше выбирать первую половину дня, ориентировочно – с 9.00 – 12.00, но в случае необходимости обследование детей можно провести и с 15.00 до 18.00.

Для определения физической подготовленности детей используются следующие тесты:

1. Тест «Артиллерист» для определения скоростно-силовых способностей.
Тест выполняется из исходного положения, сидя на ростовом стуле, замахом двумя руками из-за головы метнуть на максимальное расстояние набивной мяч весом 1 кг. При выполнении упражнения запрещается отрывать ноги от пола и приподниматься над стулом.
Сюжет теста: «На детский сад напали «злые чебурунтусы» и дети должны их прогнать стреляя из пушки арбузами. Роль злых Чебурунтусов выполняют кегли».
2. Тест «Ловись рыбка» для выявления гибкости нижних конечностей. Тест выполняется из исходного положения стоя на возвышении (высотой 30-40 см), ассистент придерживает руками колени ребенка, чтобы они не сгибались. На пол кладется игрушка- рыбка. Ребенок выполняет наклон вниз стараясь дотронуться до игрушки кончиками пальцев, в это время педагог фиксирует результат наклона при помощи сантиметровой ленты.
Сюжет теста - хитрый кот Васяка хочет поймать из аквариума золотую рыбку.
3. Тест «Запутай след» - определение координации движений Ребенок встает у контрольной линии по сигналу преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кегли (10 шт.). Ребенок обегает каждую кеглю, не задевая ее. Фиксируется время. Игровая ситуация: зайчиха спешит к своему зайчонку, а чтобы волк не нашел дом зайчат, нужно запутать след.
4. Тест «Висит груша» -определение силовой выносливости мышц плечевого пояса Максимально долго висеть на перекладине диаметром 20-25 см. Игровая ситуация: Последняя груша висит на ветке. Она уже созрела и вот-вот упадет. В этот момент под грушу подползает семейство ежей. Заметив грушу, они расположились под ней, поставив свои спинки. Они уже предвкушают лакомство. – Ой! Не хотел бы я приземлиться на эти колючки.
Используются резиновые массажеры. Желательно подхватить ребенка за талию при приземлении. Запрещается перехват руками.
5. Тест «Быстрая рука» - определение быстроты рук.
Метание теннисного мяча вдаль. Выполняется в помещении или на улице в безветренную погоду.
Фиксируется место приземления мяча. Чем дальше результат, тем быстрее рука. Дается 3 попытки.
6. «Журавлик» - определение статического равновесия
Ребенку предлагается встать прямо на одной ноге, а другую согнуть и расположить пяткой на колене опорной ноги. Зона опоры ограничена нарисованным мелом кругом диаметром 20-25 см – это своеобразная «кочка», на которой и должен устоять «журавлик». Тест лучше выполнять на твердой гладкой опоре – паркетном полу, или цементном, покрытым линолеумом. Ковровое покрытие для данного тестового задания нежелательно. При проведении теста запрещается сдвигать ступню опорной ноги больше 3 раз в одной попытке, выходить за ограничительный круг и касаться руками опоры. Фиксируется время сохранения устойчивой позы «журавля» до 4-го смещения опорной ноги, выхода из круга или падения. На каждую ногу дается по несколько попыток.

Чтобы заинтересовать ребенка и позволить максимально проявить себя в конкретных пробах и заданиях используется игровой метод.

Перед началом тестирования необходимо провести разминку, разогрев, таким образом, нужные группы мышц, суставов и связок для предстоящих максимальных двигательных проявлений.

Результаты обследований вносятся в карты здоровья, в протоколы обследования двигательной подготовленности и индивидуальные карты двигательного развития детей. Полученные результаты сопоставляются с ориентировочными показателями для каждого возраста, а также со своими исходными показателями.

Результаты диагностики физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности позволяют:

- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (секции для физически развитых, дополнительные оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей);
- распределить детей по трем уровням физической подготовленности (высокий, средний, низкий).
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие мероприятия в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (заниженный или завышенный вес, низкий рост, отклонения в осанке, плоскостопие), уровне сформированности двигательной активности;
- определить технику владения основными двигательными умениями;
- развить у детей интерес к занятиям физической культурой.

В конце учебного года необходимо определить темп прироста показателей физических качеств у детей. Для этого используется формула, предложенная В.И.Усачевым.

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1+V2)}$$

где W – прирост показателей темпов, %

V1 – исходный уровень

V2 – конечный уровень.

Например: ребенок имеет уровень сформированности скоростно-силовых качеств ниже среднего: в начале года «42», а в конце года «46». Подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Оценка состояния сводов стопы у детей плантографическим методом (графико-расчетный метод Г.Г.Потихановой и С.Ф.Годунова) проводится при поступлении ребенка в детский сад, в 5 лет, т.к. считается, что до 5 лет плоскостопие у детей физиологическое и в 7 лет при выпуске ребенка в школу

Все показатели фиксируются в карте физического развития детей с НОДА, что позволяет определить направления коррекционной работы с каждым ребенком, подобрать специальные упражнения, наглядно представить динамику физического развития детей, разделить детей на подгруппы для проведения коррекционно-оздоровительной работы в соответствии с диагнозом. По результатам диагностики разрабатываются схемы-посадки детей в соответствии с диагнозом каждого ребенка (левосторонний сколиоз, правосторонний сколиоз, нарушение осанки и т.д) и ростовым показателем (длина тела), составляются рекомендации воспитателям и специалистам по реализации индивидуального подхода и проведению коррекционной работы

На основе полученных данных разрабатываются коррекционные программы и методические рекомендации по сопровождению детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

2.5. 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) (См. Приложение)

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.

2.6. Взаимодействие специалистов и педагогов

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



2.7. 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. (См. план работы с родителями)

Информационно-аналитический блок

Цель: выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня педагогической грамотности



- «Встречи - знакомства» с родителями
- «Анкетирование»
- Тестирование
- «День открытых дверей»

Информационно-просветительский блок

Цель: повышение уровня общей культуры и социальной активности родителей



- Выступление на родительских собраниях
- Консультации
- Памятки
- Оформление стендов для родителей
- Выпуск буклета
- Презентации

Коррекционный блок

Цель: решение конкретных проблем, повышение уровня социальной компетентности родителей



- Индивидуальные беседы
- индивидуальные консультации
- тренинг
- занятия-практикумы

Интегрированный блок

Цель: установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми, создание атмосферы совместного творчества, повышение культурного уровня



- Праздники и развлечения
- Занятие с родителями

2.8. Круговая работа (Смотреть планы работы)

Региональный компонент в физическом воспитании дошкольников

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 перспективный план «Традиционные игры Дона»

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 казаков. 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..

Для осуществления взаимодействия специалистов в процессе реализации регионального компонента проводятся для педагогов:

- консультацию на тему: «Народная подвижная игра как средство всестороннего развития дошкольников»;
- практическое занятие на тему: «Подвижные игры донских казаков»;

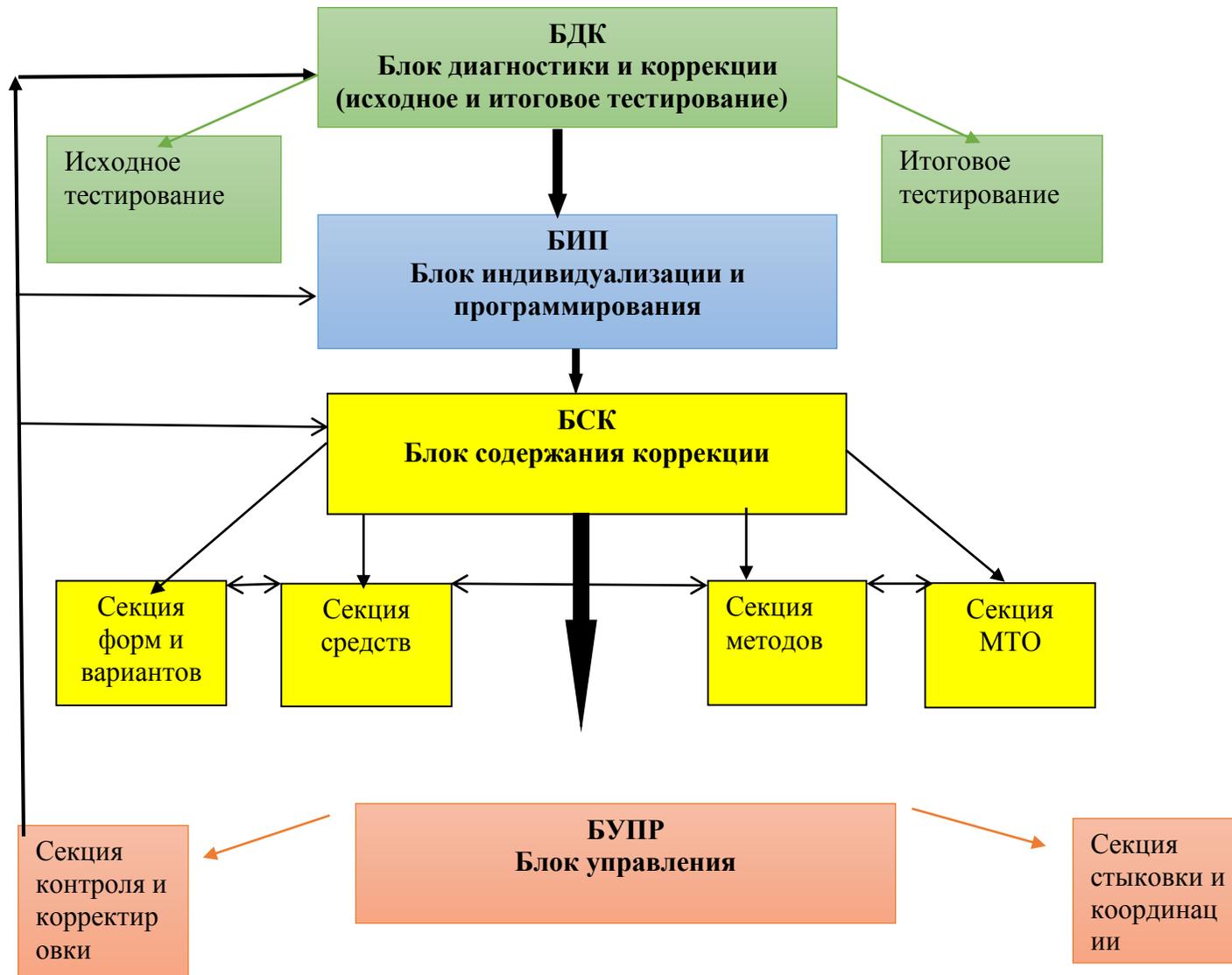
Для использования воспитателями на прогулке подвижных, казачьих игр собраны картотеки:

Подвижных игр Дона, Комплексы «Гимнастик пробуждений», Игровых упражнений

2.9. Коррекционная работа

Учитывая потребности детей и запросы их родителей для реализации Рабочей программы используется авторская модель коррекционно-оздоровительной работы (Н.Н.Ефименко)

Модель коррекционно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата



Модель представляет собой последовательность определенных блоков (или этапов), тесно взаимосвязанных друг с другом и направленных на достижение максимального целевого эффекта коррекционного физического воспитания детей, имеющих ограниченные возможности здоровья (в частности НОДА).

Коррекционно-образовательная работа по физическому развитию детей с НОДА осуществляется в следующей последовательности:

Диагностика (определение, измерение) особенностей двигательного развития ребёнка и классификация имеющихся двигательных нарушений или отклонений.

Разработка на основе полученных данных (для одного ребёнка или группы детей) перспективных коррекционных программ по физическому воспитанию с учетом их индивидуальных особенностей.

Организация самого коррекционного процесса: выбор форм физического воспитания, комплексов коррекционных физических упражнений и двигательных режимов, методов и методических приёмов работы, а также необходимого технического оснащения залов специальным оборудованием (тренажерами) и инвентарём.

Осуществление контроля и управления за процессом двигательной реабилитации детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, а также стыковка программы физического воспитания детей с другими оздоровительными (массаж, ортопедические мероприятия, физиотерапия, гидрокинезотерапия, медикаментозное лечение) и коррекционно-развивающими (формирование сенсорики, развитие речи, развитие интеллекта, психотерапия, музыкотерапия, трудотерапия и др.) мероприятиями.

Краткая характеристика основного содержания

Содержание коррекционной работы направлено на организацию комплексной медико-педагогической коррекции и реабилитации здоровья и физического развития детей с НОДА.

Основная цель: укрепление здоровья, своевременная коррекция имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата; повышение защитных сил организма, его адаптивных возможностей.

Для осуществления данной цели необходимо решить следующие задачи:

- Создать прочный мышечный корсет и тем самым стабилизировать позвоночник, исправить его деформацию.
- Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника
- Способствовать укреплению всех органов и систем
- Укреплять мышцы, формирующие свод стопы
- Систематически закреплять навык правильной осанки и правильной походки
- Формировать у детей интерес и желание укрепления своего здоровья, и, на этой основе, овладение навыками самооздоровления.

Поставленные цель и задачи реализуется в процессе проведения коррекционных мероприятий, для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- коррекционно-оздоровительная гимнастика;
- индивидуальная или подгрупповая работы по выработке правильной осанки;
- индивидуальная или подгрупповая работы по профилактики стопных нарушений;
- игровой самомассаж;
- фитбол гимнастика;

- «Тренажер – друг мой»- занятия на тренажерах;
- дыхательная гимнастика.

В содержание коррекционно – оздоровительной гимнастики входят: комплексы корригирующих упражнений при нарушениях осанки и сколиозе;; упражнения на развитие равновесия с элементами тренировки вестибулярного аппарата; упражнения на координацию, на расслабление; корригирующие упражнения при стопных нарушениях (плоскостопие, косолапие, вальгусная деформация стоп; упражнение на растяжение мышц; игры на коррекцию нарушений осанки в положении разгрузки позвоночника; на коррекцию нарушений осанки без разгрузки позвоночника; дыхательные имитационные упражнения, упражнения на различных тренажерах.

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

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

В работе с детьми используются такие **технологии**, как:

- кинезотерапия - это лечение при помощи различных форм движения;
- стопотерапия – это упражнения для стоп и самомассаж стоп, («Здоровый ребенок» метод.реком.,Ростов-на-Дону,1997г.)
- рефлексотерапия (точечный массаж рефлексогенных точек по Уманской)
- психогимнастика – игры, этюды, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (М.И.Чистякова, Москва, «Просвещение»)
- музыкотерапия – это создание такого музыкального сопровождения, которое эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии в процессе их двигательной-игровой деятельности (метод. приложение к программе Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления»);
- цветотерапия – это когда посредством определенных цветовых режимов (интерьера групп, физкультурного зала, включая оборудование, тренажеры и игровой инвентарь) можно содействовать более эффективному двигательному развитию ребенка, становлению его психических функций, формированию всесторонней, гармоничной личности (метод. приложение к программе Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления»);
- логоритмика – это эффективный способ коррекции речи («Логоритмика в деском саду». М.Ю.Картушина).

Данные технологии позволяют выбрать наиболее эффективный комплекс средств, методов и приемов коррекционно-оздоровительной и профилактической работы в рамках дифференцированного подхода с позиции уровня физического развития дошкольников и специфики их заболеваний.

III. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение программы

Особенности организации предметно-пространственной среды в ДООУ

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

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.

Наш детский сад №62 функционирует как муниципальное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида (для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата).

Для полноценного физического развития детей, как здоровых так и имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, 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 ДООУ имеется:

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

Физкультурный зал **«КРЕПЫШ»**, в котором проводятся разные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, кружковая работа «Горизонтальный пластический балет», секционная работа «Пионербол», спортивные досуги и развлечения, индивидуальная работа по физическому воспитанию и коррекции двигательного развития детей и **тренажерный зал** для – **коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.**

Организация спортивно-оздоровительной среды в физкультурном и тренажерном зале осуществляется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.2660 – 10), реализуемыми программами «Детство» и Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» и учетом следующих критериев:

1. Рациональность подбора физкультурного оборудования и инвентаря, в соответствии реализуемыми программами и технологиями.

Организацию и совершенствование среды в ДООУ осуществлена в соответствии с рекомендациями авторской программы Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста».

Функциональная зона (ФЗ) – занимает пространство (S- 32м²), свободное от предметов с горизонтально – ровной поверхностью предназначено для освоения основных двигательных режимов (иск.лазательный), а также для п/и, эстафет, соревнований.

Тренажерный комплекс (ТК) состоит:

из стационарных конструкций (СК1) - шведские стенки, спорткомплекс «Ростан», стойки баскетбольные, стойки для волейбольной сетки и *сборных конструкций (СК2)* - гимнастические скамейки, гимнастические доски, спортивные кубы, дуги для подлезания, тоннель, мат, мягкие модули, батут

Была организована *функциональная коррекционная дорожка (ФКД)* – предназначенная для профилактики и коррекции стопных нарушений, общей протяженностью – 20м., и подобран *мелкий индивидуальный физкультурно-игровой инвентарь (МИФИ)*

2. Достаточно разнообразное количество спортивного оборудования, пособий для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников.

Для проведения разных форм физкультурно-оздоровительной работы в физкультурном зале имеются: гимнастические палки, мячи разных размеров, набивные мячи, мячи хопы, султанчики разных цветов, гимнастические ленты, обручи алюминиевые и пластмассовые, прыгалки, кирпичики, кубы, кегли, мелкий бросовый материал: шишки, грибочки, косички, резинки, ленточки, фишки ориентиры и др.

С целью приобщения детей к спорту в физкультурном зале имеется все необходимое оборудование для спортивных игр: секундомер, свисток, насос, клюшки, шайбы, каски хоккейные, теннисные ракетки, мячи, бадминтонные ракетки, воланчики, городки, кольцо брос, волейбольная сетка, мяч футбольный, мяч волейбольный.

2. Учет индивидуальных потребностей детей в движении, обусловленные состоянием их здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом его пола.

Известно, что дети одного и того же возраста отличаются друг от друга своей работоспособностью, физическим развитием, состоянием здоровья, тренированностью. Учитывая это, насыщала физкультурно-оздоровительную среду содержанием, рассчитанным на разные уровни развития ребенка и состояния здоровья наших детей. Функциональная коррекционная дорожка для профилактики плоскостопия состоит из различных массажных дорожек, декоративного каната «Удав», массажных ковриков, дорожек со следами, мягкого бревна, диска «Здоровья», тренажера «Ловкие ножки», дорожки-змейки «Кого встретил Колобок», которые можно использовать как в комплексе, так и каждую отдельно.

Профилактике и коррекции нарушений осанки уделяю особое внимание, так ребятам предлагаю упражнения в подлезании под дугу, оформленную в виде клоуна, пролезание в тоннель, ходьба с эспандером или мягким кольцом на голове, массаж спины роликовым массажером. Интересный тренажер «Кто выше» (приклеенные на стене цветные полоски, дети стараются достать красную полоску), способствует вытяжению позвоночника, тренирует мышцы спины, ног, плечевого пояса и рук, развивает координацию движений, пространственное воображение и восприятие.

Подвешенные на нитках бумажные бабочки, снежинки, листочки, на которые дети дуют, способствуют развитию жизненной емкости легких, что очень важно для детей имеющих нарушения осанки.

Для активизации зрения предлагаю упражнение с гимнастическим роликом «Помоги мышке добраться до сыра», для развития зрительно-моторной координации «Забрось в сумку кенгуру мячик», «Попади в мишень», «Накорми воробушка», «Накорми дракона».

Учитывая своеобразие мальчиков и девочек оборудование подбираю так, чтобы удовлетворить двигательные потребности, как мальчиков, так и девочек. Для мальчиков в зале висит боксерская груша и перчатки, полукилограммовые гири сшитые из модулей. Для реализации дифференцированного подхода к тренировке мышц сгибателей-разгибателей использую гантели разного веса (от 150 до 300гр), каждый вес своего цвета, а также набивные мячи. Для девочек изготовила ленты, разной длины и ширины, султанчики, подобрала инструментальную музыку для занятий с этими предметами.

3. Многовариативность использования физкультурного оборудования в разных видах двигательной и игровой деятельности детей

(в физических упражнениях, спортивных и подвижных играх, творческих и т.д.).

Переносные сюжетные корзины «Утенок» и «Лягушенок» хороши как для хранения мячей разной величины, так и в качестве горизонтальной цели для метания. Деревянные кубы с нарисованной символикой спортивных игр не только знакомят детей с разными видами спорта, но и используются для подлезания, оббегаания, также очень удобны для хранения палок, бадминтона, клюшек. А самые обычные обручи превращаются в домики, гнездышки для птиц, руль от автомобиля, в лодку, в колесо, которое можно катать или в прыгалку через которую можно попрыгать. Декоративный канат «Удав» использую не только для профилактики плоскостопия, но и для развития математических представлений – найти данную геометрическую фигуру, посчитай шагами длину «Удава».

Физкультурный мат служит для прыжков в длину, а с обратной стороны оформлен для игры «Твистер».

4. Соответствие оборудования и пособий возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям (эргономичность).

Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмерными с возможностями детей.

В зале имеются скамейки разной высоты и ширины для занятий детей разных возрастных групп. Все оборудование сделано из материалов соответствующих экологическим и гигиеническим требованиям. Деревянные скамейки, гимнастические доски, дуги, мат легко обрабатываются и практичны в использовании. Для старших дошкольников имеются баскетбольные щиты для метания, для младших детей сюжетные корзины «Кенгуру»

5. Эстетичность компонентов среды развития движений и их направленность на воспитание художественного вкуса у детей.

Разноцветные мячи, обручи разной величины, яркие султанчики, имеющиеся в нашем физкультурном зале, привлекают внимание детей и повышают интерес к занятиям.

Созданная эстетическая среда вызывает у детей чувство радости, эмоционально положительное отношение к детскому саду, желание посещать его, обогащает новыми впечатлениями и знаниями, побуждает к активной творческой деятельности, способствует интеллектуальному развитию детей дошкольного возраста.

6. Эмоциональная насыщенность (то что, привлекательно, забавно, интересно, ярко, выразительно, пробуждает интерес и довольно легко запоминается.

В физкультурном зале много интересного нестандартного оборудования сделанного своими руками. Для развития глазомера, ловкости младших дошкольников, в простенках физкультурного зала разместились 2 веселых кенгуру (девочка и мальчик), для детей старшего возраста натягивается переносная мишень «Пасть Дракона», физкультурная труба «Незевай-ка». Клоун «Гриша», готов всегда подставить свою спину для подлезания малышам. Подвешенное на потолке «Солнышко» мило улыбается занимающимся ребятам.

7. Мобильность физкультурного оборудования

Спортивное оборудование в зале установлено так, чтобы каждый ребенок мог самостоятельно взять его, найти удобное и комфортное место для занятий с точки зрения его эмоционального состояния: достаточно удаленное от детей и взрослых или, наоборот, позволяющее ощущать тесный контакт с ними, или же предусматривающее в равной мере контакт и свободу. Физкультурное оборудование как легко и быстро устанавливается, так и быстро может быть убрано в удобное место, не мешая заниматься детям. Использование на занятиях обычную резинку, позволяет моделировать пространство, превращая физкультурный зал в «Корабль», «Автомобиль».

8. Безопасность физкультурного оборудования

Очень важно правильно организовать систему безопасности физкультурного оборудования. Стекла на окнах защищены металлическими решетками, спортивные снаряды прочно прикреплены к стенам, имеются инструкции по технике безопасности при работе на батуте и спорткомплексе. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются маты.

Методическое обеспечение (МО) представлено в виде: рабочего уголка инструктора по физкультуре, информационного стенда для родителей, диагностического короба, информационной доски для детей, методической литературы по физическому воспитанию, картотек подвижных игр, пальчиковой гимнастики, забавных физкультуринок, упражнений, картинок летних и зимних видов спорта, дидактических игр: «Одень спортсмена», «Как называется вид спорта». В специально отведенном месте имеется магнитофон и фонотека.

Зал коррекционной физкультуры «Здоровейка» условно поделён на несколько зон:

функциональная зона – пространство свободное от предметов для проведения утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, фитбол-гимнастики, игр и упражнений на формирование и закрепление навыков правильной осанки, постановки стоп;

тренажерный комплекс состоит:

стационарных конструкций - шведские стенки с навесными досками, которые можно использовать как ортопедическую стену для формирования навыков правильной осанки, как наклонную доску для вытяжения и разгрузки позвоночника, для ходьбы по наклонной при стопных нарушениях; зеркальной стены в которой ребёнок видит себя во весь рост и контролирует правильность выполнения упражнений;

сборных конструкций - Тренажеров «Силовой», «Мини-степпер», «Батут», «Бегущая волна», «Гребной», «Велотренажер», «Скамья для пресса», «Сухой бассейн», гимнастические скамейки, гимнастические доски, дуги и арки для подлезания, которые широко использую на занятиях с детьми, имеющими нарушение осанки, , мягкие модули;

функциональная коррекционная дорожка (тропа здоровья) – располагается по всему периметру зала, предназначена для профилактики и коррекции стопных нарушений. Она включает в себя различные виды массажных дорожек с разными поверхностями, массажные коврики, разные виды канатов (стандартный, верёвочный, пробочный, пробковый, канат «УДАВ»).

мелкий индивидуальный коррекционный инвентарь - для коррекции и профилактики стопных нарушений (стаканчики с различными мелкими предметами, шнурки, платочки), многообразие различных массажных предметов для самомассажа (мячики различного диаметра, валики, ручные и ножные массажёры с разными поверхностями), для коррекции профилактики нарушений осанки большие гимнастические мячи – фитболы, гантели 200-500 г, разные эспандеры (кистевые, плечевые). Фитболы - нетрадиционное оборудование, позволяющее мне проводить профилактику и коррекцию отклонений в здоровье детей в игровой форме. Благодаря этому повышается эффективность лечебного воздействия на детский организм, улучшается эмоционально - психическое состояние дошкольников.

Правильно подобранная и оформленная среда помогает решению как специфических задач развития двигательной активности моторики детей, так и задач их гармоничного развития, у ребенка появляется желание выполнять игровые действия, добиваться результата, мыслить и творить, возникает интерес к новым усилиям и достижениям, что позволяет более эффективно осуществлять физическое воспитание детей.

В группах для детей с НОДА сформированы физкультурные зоны, коррекционные уголки содержащие:

1. Стена для выравнивания спины без плитуса.
2. Ростомер
3. Ребристая доска
4. Стулья
5. Различные массажеры (массажные мячи для массажа НОГ/СТОПЫ)
6. Дорожка для ходьбы по ограниченной площади с сохранением правильной осанки.
7. Коврик, полотенца с вертикальной полоской посередине (6 штук)
8. Палки деревянные гимнастические (6 штук)
9. Массажные коврики
10. Наклонная доска для хождения по ограниченной поверхности для правильной постановки стоп
11. 6 салфеток 30 X 30 матерчатые (для собирания пальцами ног)
12. Карандаши в стаканчиках
13. Обруч
14. Канат
15. Сфера для профилактики плоскостопия, особенно при вальгусном типе стоянии
16. Мяч хоп
17. Валик 5шт. 5x15 (для выработки правильной осанки) для ношения на голове, эспандер
18. Коврик с пуговицами
19. Кегли (игра «Сбей кеглю носком стопы»)
20. Плантокорректор
21. Мешочки с песком 150 гр. для ношения на голове
22. Пуговички в стаканчиках
23. Фитболы для разблокировки позвоночника
24. Индивидуальные коррекционные карты-схемы
25. Игра «Ловкие ножки» (Задание: переставь карандаш в пустую дырочку)

3.2. Методическое обеспечение программы

Физическая культура

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». Планирование и конспекты М.: ТЦ Сфера 2009
2. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.:ТЦ Сфера, 2002
3. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. Спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, спортивные сказки 4-7 лет, М.: «ВАКО», 2007
4. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии
5. Таганрог, 2001
6. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки Харьков «Ранок», 2004
7. Н.Н.Ефименко Планы-сценарии физкультурных сказок
8. Ефименко Н.Н. «Индивидуальное дифференцирование нагрузки в физическом воспитании и оздоровлении детей
9. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет М.:ТЦ Сфера 2012
10. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа М.:ТЦ Сфера 2004
11. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей Ярославль Академия развития 2005
12. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников». М.: «ВАКО» 2005
13. Лысова В.Я. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии младший и средний дошкольный возраст. М.:АРКТИ, 2001
14. Лысова В.Я. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии старший дошкольный возраст. М.:АРКТИ, 2001
15. Муллаева Н.Б. Конспекты –сценарии для занятий по физической культуре для дошкольников СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС 2006
16. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. М.:Просвещение , 1987
17. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников Волгоград: Учитель 2010
18. Сайкина Е.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!» , СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС,2004
19. Сивачева А.Н. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001
20. Сидорова Т.Б. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Подготовительная группа Волгоград: Учитель 2011
21. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» (3–5 лет). М., Издательство Гном, 2003
22. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» (5–7 лет), М., Издательство Гном,2003
23. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду. М.:Просвещение , 2001

Здоровье

24. Александрова Е.Ю «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2006
25. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь 2007
26. Галанов А.С. Игры, которые лечат: Пособие для родителей и воспитателей.. М.: Творческий центр Сфера 2001
27. Голицына Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни М.: Издательство «Скрипторий. 2003» 2008
28. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников М.:ТЦ Сфера 2009

29. Кузнецова Система мероприятий по оздоровлению детей». - Айрис –Пресс.- 2007
30. Старковская В. Л 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет Москва : Новая школа 1994
31. Чистякова М.И. Психогимнастика М.:Просвещение 1995
32. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2004

Коррекционная работа

33. Ефименко Н.Н. Сколиозы и антисколиозная программа в театре физического воспитания и оздоровления детей Винаца 2009
34. Ефименко Н.Н Дети с полыми стопами Таганрог 2005
35. Ефименко Н.Н Как победить плоскостопие и слабость в ногах? Таганрог 2002
36. Ефименко Н.Н Откуда берется косолапость и как ее преодолеть? Таганрог 2007
37. Ефименко Н.Н Шея – это очень серьезно Таганрог 2007
38. Ефименко Н.Н Нарушения осанки в сагитальной плоскости пути их коррекции средствами физического воспитания и ЛФК
39. Ефименко Н.Н Горизонтальный пластический балет Таганрог Познание2001
40. Ефименко Н.Н Плантография – или о чем говорят отпечатки детских стоп? Таганрог 2008
41. Ефименко Н.Н Коррекция нарушений речевого развития в «Театре физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста Таганрог 2007
42. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М.: Просвещение2003
43. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. СП.: КОРОНА 2003
44. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия. СП.: КОРОНА 2003
45. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7лет. Сфера 2007
46. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. Волгоград: Учитель 2005
47. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики Волгоград: Учитель 2010
48. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников М.: Издательство «Скрипторий 2003» 2009
49. Сековец Л.С.Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата М.:Школьная Пресса 2008

3.3. Организация жизнедеятельности детей

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду №62 функционируют 10 групп:

Группа №7 – 1- младшая группа (общеразвивающая)

Группа №8 – 1-младшая группа (общеразвивающая)

Группа №9 – 2- младшая группа (общеразвивающая)

Группа №10 – 2-младшая группа (общеразвивающая)

Группа №3 – средняя группа (логопедическая)

Группа №6 – средняя группа (логопедическая)

Группа №5 – старшая группа (логопедическая)

Группа №12 – старшая группа (логопедическая)

Группа №11 – подготовительная группа (общеразвивающая)

Группа №4 – подготовительная группа (оздоровительная для детей с НОДА)

Занятия по физической культуре посещают дети в возрасте от 3 до 7 лет (8групп)

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ НА 2015 -2016уч.г.

№п/п	Содержание	Начало	Окончание	Длительность
1.	Учебный год	01.09.2015г.	31.08.2016г.	52 недели
2.	Диагностико- организационный этап	01.09.2015г.	30.09.2015г.	4 недели
3.	Учебный период	01.10.2015г.	15.05.2016г.	33 недель
4.	Мониторинг педагогической деятельности	16.05.2016г.	31.05.2016г.	2 недели
5.	Летний оздоровительный период_	01.06.2016г.	31.08.2016г.	13 недель
6.	Выходные дни	Суббота, воскресенье		
7.	Праздничные дни:	1,2,3,4,5 января - Новый Год! 7 января - Рождество Христово», 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая - Праздник Весны и Труда 9 мая - День Победы 12 июня - День России 4 ноября - День народного единства		

**Годовой календарный учебный график по физической культуре
на 2015 – 2016 учебный год**

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

	Возрастные группы	Количество физкультурных занятий (общее)	Всего в неделю	Продолжительность занятия
№9	2 - Младшая группа Общеразвивающая с 3 до 4 лет	66 (в зале) 33 (на прогулке)	3	15 мин.
№10	2 - Младшая группа Общеразвивающая с 3 до 4 лет	66 (в зале) 33 (на прогулке)	3	15 мин.
№3	Средняя логопедическая с 4 до 5 лет	66 (в зале) 33 (на прогулке)	3	20 мин.
№6	Средняя логопедическая с 4 до 5 лет	66 (в зале) 33 (на прогулке)	3	20 мин.
№5	Старшая логопедическая с 5 до 6 лет	66 (в зале) 33 (на прогулке)	3	25 мин.
№12	Смешанная логопедическая с 5 до 7 лет	66 (в зале) 33 (на прогулке)	3	25 мин.
№11	Смешанная Общеразвивающая с 5 до 7 лет	66 (в зале) 33 (на прогулке)	3	30 мин.
№4	Подготовительная Оздоровительная с 6 до 7 лет	66 (в зале) 33 (на прогулке)	3	30 мин.

Сроки годового календарного учебного графика: сентябрь - май

Формы проведения физкультурных занятий

Форма/ Группа	Младшая с 3 до 4 лет	Средняя с 4 до 5 лет	Старшая с 5 до 6 лет	Подготовительная с 6 до 7 лет
Сюжетные	46	38	30	30
ЗОЖ	4	4	6	6
Предметные	10	12	10	10
Игровые	6	6	8	8
Тренировочные	-	6	12	12
Контрольные	12	12	12	12

Темы физкультурных занятий на учебный год МБДОУ №62

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старший дошкольный возраст
Сентябрь	Диагностика	Диагностика	Диагностика
Октябрь	«Репка» «Непослушные мячи» «Приключение осеннего листочка» «В лес за грибами»	«Репка» «Непослушные мячи» «Приключение осеннего листочка» «В лес за грибами»	«На грядке с овощами» «Мое тело, кости, мышцы» «Золотая осень» «В гости к Лесовичку»
Ноябрь	«Веселый паровозик» «Барсики и Мурки» «Забавные обезьянки» «Веселые воробышки»	«Палочка- превращалочка» «Барсики и Мурки» «Утро в лесу» «Веселые воробышки»	«Путешествие мяча» «В деревне» «Утро в осеннем лесу» «В гости к Умке»
Декабрь	«Снежиночки-пушиночки» «Мой веселый звонкий мяч» «Зимовушка» «Новогодний праздник»	«Снежиночки-пушиночки» «Мой веселый звонкий мяч» «Зимовушка» «Новогодний праздник»	«Праздник птиц» «Зачем носик малышам?» «Пожарные» «Зимовушка»
Январь	«Зима – спортивная пора» «Веселые Снеговички» «Зимние развлечения» «Как медвежонок потерял голос»	«Зима – спортивная пора» «Веселые Снеговички» «Зимние развлечения» «Как медвежонок потерял голос»	«Зимушка – зима спортивная пора» «Путешествие в тундру» «В царстве Снежной королевы» «Мотор, который работает в нашем организме»
Февраль	«Какие мы?» ЗОЖ «Айболит» «Палочка – загадка» «Заюшкина – избушка»	«Бабушка Скамейка - посиделковна» «Зачем носик малышам?» ЗОЖ «Мы военные» «Волк и козлята»	«В гостях у Скамейки Посиделковны» «Соревнования пластунов» «Мы военные» «В гостях у Феи Февралевны»

Март	«Цыплята – желтые ребята» «Волк и козлята» «Бабушка Скамейка – посиделковна» «В гости к Мишке Топтыжке»	«Волшебные обручи» «В гости к Мишке Топтыжке» «Праздник птиц» «Скакалочка - превращалочка»	«Волшебные обручи» «К нам пришла весна» «Праздник птиц» «Подводный мир»
Апрель	«Волшебные обручи» «Веселые поросята» «Паучки – мохнатые бочки» «Палочка – превращалочка»	«Веселый паровозик» «Космонавтом стать хочу» «Паучки – мохнатые бочки» «К нам весна пришла»	«По Дону на лодках» «Космонавтом стать хочу» «Приключения Муравьишки» «Скакалочка -превращалочка»
Май	«Мой веселый звонкий мяч» «В гостях у солнышка» ДИАГНОСТИКА	«Мой веселый звонкий мяч» «В гостях у солнышка» ДИАГНОСТИКА	«Школа мяча» «Играем в разведчиков» ДИАГНОСТИКА

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	30 мин.
	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 вечерней 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:	69 мин. 1ч. 09 мин.	64 мин. 1ч. 04 мин.	79 мин. 1ч. 19 мин.	69 мин. 1ч. 09 мин.	79 мин. 1ч. 19 мин.	6ч.
Самостоят. 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
Организованные формы двигательной 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 вечерней 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.
	Занятие корригирующей гимнастикой		20		20		40 мин.
	Итого:	87мин. 1ч. 27мин.	99 мин. 1ч.39мин.				
Самостоятел. 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 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 вечерней 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.
	Занятие корригирующей гимнастикой		30		30		60 мин.
	Итого:	105мин. 1ч. 45мин.	140 мин. 2ч.20мин.	120 мин. 2ч.	140 мин 2ч.20мин.	105мин. 1ч.45мин.	10ч.50мин
Самостоят. 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 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	60 мин.
	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 вечерней 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 корригирующей гимнастикой		30		30		60 мин.
Итого:	121 мин. 2ч. 01 мин.	156 мин. 2ч. 36 мин.	136 мин. 2ч. 16 мин.	156 мин. 2ч. 36 мин.	121 мин. 2ч. 01 мин.	11ч. 50 мин	
Самостоят. 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 45 мин.					
	Физкультурный праздник	2 раза в год – 1ч. 10 мин.					
	День здоровья	1 раз в квартал					

Модель двигательного режима для детей с НОДА

№	Виды занятий	Время			Особенности организации
		Средняя группа	Старшая группа	Подгот группа	
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия					
1.1	Утренняя корригирующая гимнастика	8мин.	10мин.	12мин.	Ежедневно на открытом воздухе
1.2	Физкультминутки или «забавные физкультурилки»	3мин.	3мин.	4мин.	Ежедневно
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе (утро, вечер)	24мин	30мин	30-40мин.	Ежедневно, 2 раза в день
1.4	Физкультурное занятие по программе Н.Н.Ефименко	20мин.	25мин.	30мин.	2 раза в неделю
1.5	«Гимнастика пробуждения» после дневного сна с коррекцией стопных нарушений и нарушений осанки	10мин.	15мин.	20мин.	ежедневно
1.6	Индивидуальная работа по развитию основных видов движения	12мин.	12мин.	15мин.	ежедневно на прогулке
2. Коррекционные мероприятия					
2.1	«Антигравитационная разгрузка»	5мин.	5мин.	5мин.	Через каждые 2 часа
2.2	Занятия на тренажерах	-	-	30мин.	2 раза в неделю
2.3	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	20мин	25мин	30мин.	3 раза в неделю
2.4	Самокоррекция				Ежедневно в свободное время под руководством воспитателя
3. Самостоятельная двигательная деятельность Ежедневно под руководством воспитателя, характер зависит от индивидуальных интересов и потребностей детей					
4. Физкультурно-массовые мероприятия					
4.1	Физкультурный досуг	35мин	35мин.	45мин.	1 раз в месяц
4.2	«День здоровья»				1раз в квартал
4.3	Спортивные праздники, походы, «малый туризм»	45мин.	50мин.	1ч.10м.	2-3 раза в год

Перспективный план физкультурных досугов и праздников

	МЛАДШАЯ ГРУППА	СРЕДНЯЯ ГРУППА	СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
Октябрь	<p>Досуг «Мой веселый, звонкий мяч» 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>«Путешествие в осенний лес» 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 align="center">День здоровья «Вышли зайцы в огород» Задачи: Упражнять в беге, прыжках, ползании. Дать возможность родителям и детям заниматься совместно физкультурой. Дать родителям возможность увидеть способности ребенка. Вызвать положительный эмоциональный отклик.</p>	<p align="center">День здоровья «Осенний стадион» Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение 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.</p>	<p align="center">День здоровья «Ох и Ах в гостях у ребят» Задачи: Повышения двигательной активности, формирование основ здорового образа жизни, интереса к физкультурным занятиям. Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.</p>
Декабрь	<p>Досуг «В гости к медвежатам - зима» Задачи: Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать</p>	<p>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.</p>	<p>Досуг "Зимняя сказка" Задачи: Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение легко прыгать. Закреплять навыки метания набивного мяча</p>

	<p>навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании. Доставить детям радость.</p>		<p>вдаль одной рукой. Закрепить умение ползать по скамейке на животе. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.</p>
Январь	<p>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.</p>	<p>Физкультурный праздник «Путешествие в зимний лес» Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.</p>	<p>Физкультурный праздник «Малые олимпийские игры» Задачи: Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты.</p>
Февраль	<p>Досуг «Летчики» Задачи: Упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков.</p>	<p>Спортивное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить!» Задачи: Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Упражнять в беге, прыжках, метании. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.</p>	<p>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 коллективизма и взаимовыручки, ответственности, создавать радостное настроение.</p>
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 «Сто затей для 100 друзей» 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 «Весенние 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 враспынную, прыжков. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям удовольствие от совместной с родителями деятельности;</p>

Апрель	<p>Досуг «Ловкие, быстрые, сильные!» 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 «Путешествие в космос» 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 «Веселые лягушки» Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Досуг «Вечер подвижных игр» Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку, дружелюбие</p>	<p>Досуг «Вечер подвижных игр» Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку, дружелюбие.</p>
Июнь	<p>Досуг «Зеленая страна» Задачи: Совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости</p>	<p>Спортивный праздник Ко Дню защиты детей – “Мы растем здоровыми” Задачи: Формировать первичные навыки здорового образа жизни, соблюдая режим дня, закреплять в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений</p>	<p>Спортивный праздник Ко Дню защиты детей – “Мы растем здоровыми” Задачи: Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения.</p>