

государственное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Радуга»

Принята:

на педагогическом совете
протокол № 1 от «26» авг. 2020 г.

Утверждена:

приказом № 41 от «26» авг. 2020 г.
И.о. заведующей ГКДОУ «Детский сад №1
«Радуга»



И.В. Василенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»

Составлена с учетом примерной образовательной
программы дошкольного образования «Детство»
(под ред. Т.И.Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой),
на основе программы Л.С. Сековец «Комплексная физическая
реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»,
в соответствии с ФГОС ДО

Реализация программы 2020-2021 учебный год

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
Шестакова Т.В.

г. Новопавловск
- 2020-

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.	Стр. 2-14
1.	Пояснительная записка.	2
2.	Связь с другими образовательными областями.	7
3.	Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.	7
4.	Планируемые результаты освоения программы.	11
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.	12-35
1.	Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».	12
1.1.	<i>Средняя группа (4-5 лет.)</i>	13-16
1.1.1	Задачи образовательной деятельности для детей 4-5 лет.	13
1.1.2	Содержание образовательной деятельности для детей 4-5 лет.	13
1.1.3	Результаты образовательной деятельности для детей 4-5 лет.	16
1.2.	<i>Старшая группа (5-6 лет.)</i>	17-21
1.2.1	Задачи образовательной деятельности для детей 5-6 лет.	17
1.2.2	Содержание образовательной деятельности для детей 5-6 лет.	17
1.2.3	Результаты образовательной деятельности для детей 5-6 лет.	20
1.3.	<i>Подготовительная группа (6-7 лет.)</i>	21-25
1.3.1	Задачи образовательной деятельности для детей 6-7 лет.	21
1.3.2	Содержание образовательной деятельности для детей 6-7 лет.	22
1.3.3	Результаты образовательной деятельности для детей 6-7 лет.	24
2	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (кружки)	25
3	Содержание работы инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.	29
4	Содержание работы инструктора по физкультуре с педагогами.	30
5	Содержание культурно - досуговой деятельности, в рамках образовательной области «Физическое развитие».	29
6	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	31
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	36-40
1	Организация физкультурно-оздоровительной работы.	36
2	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.	38
3	Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания.	39
IV	ПРИЛОЖЕНИЯ	41-84
	<i>Приложение 1.</i> Педагогический проект: «Наш помощник Буратино»	41
	<i>Приложение 2.</i> Перспективный план обучения технике выполнения основных видов движений.	43
	<i>Приложение 3.</i> Перспективный план проведения подвижных игр с детьми.	53

<i>Приложение 4.</i> Перспективный план обучения технике выполнения спортивных упражнений для детей 5-6 лет.	56
<i>Приложение 5.</i> План работы инструктора по физкультуре с родителями.	57
<i>Приложение 6.</i> План работы инструктора по физкультуре с педагогами.	59
<i>Приложение 7.</i> План проведения физкультурных праздников и развлечений.	60
<i>Приложение 8.</i> Планирование по примерной парциальной образовательной программе «Фитбол-гимнастика в детском саду» Веселовой И. С. для части программы, формируемой участниками образовательных отношений.	61
<i>Приложение 9.</i> Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.	73
<i>Приложение 10.</i> Работа на тренажерах.	75

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа основывается на следующих нормативно-правовых документах:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08. 2013 г. N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 17.10.2013 г. №1155;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» (Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева, 2014 , в соответствии с ФГОС ДО);
- «Программа комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата». Л.С. Сековец
- Устав ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с НОДА ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с ТНР ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Учебный план ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Сетка-расписание занятий ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга».

Дошкольный возраст — яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент

здоровья. Дошкольное детство — время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к этому. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание детей - одна из важных частей системы воспитания, обучения и лечения детей с НОДА, так как в соответствии с важнейшим законом развития ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная («энергетическое правило скелетной мускулатуры»), сформулированное физиологом, профессором И.А. Аршавским), а все остальные системы развиваются в прямой зависимости от нее.

Настоящая рабочая программа разработана на основе программы комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно - двигательного аппарата для детей от 3 до 7 лет, раздел «Надежда» (Л.С. Сековец «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. Москва, Школьная Пресса, 2008. Программа разработана в МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников №452 «Родничок» Московского района г. Нижнего Новгорода, в рамках региональной опытно-экспериментальной площадки по проблеме реабилитации детей с НОДА под руководством доктора педагогических наук, проф. Людмилы Сергеевны Сековец и рекомендована к использованию Областным экспертным советом Департамента образования Нижегородской области (рег. № 131 от 14.06.2006 г.) Парциально используется программа «Фитбол-гимнастика в детском саду» Веселовой И. С.

Основная цель рабочей программы: комплексная физическая реабилитация детей и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

Задачи:

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- создание оптимальных условий для психофизической реабилитации детей;
- коррекция и компенсация двигательных нарушений;
- развитие основных видов движений и физических качеств, формирование пространственной ориентации, развития равновесия и координации движений;
- стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного и др.);
- ослабление тенденции ухудшения здоровья, стабилизация течения основного заболевания, достижение оптимального уровня физического развития для каждого ребенка;
- обеспечение равного старта для развития всех детей в соответствии со своими потенциальными возможностями;
- создание условий для социальной интеграции проблемных детей в общество здоровых сверстников.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата проводится на основании диагноза и лечебных мероприятий, назначаемых врачом-ортопедом. Физическое воспитание детей с НОДА включает специальные задачи, способствующие преодолению недостатков физического развития и осуществлению взаимосвязи с медицинской реабилитацией детей. К специальным задачам относится исправление имеющегося дефекта и закрепление навыка правильной осанки.

Весь цикл занятий делится на два периода – подготовительный и основной. В первом периоде ведущая роль отводится выработке представления о правильной осанке и созданию физиологических предпосылок для ее формирования. Во втором, основном, периоде завершается работа по воспитанию и закреплению навыка правильной осанки. Общие задачи решаются путем широкого использования общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности воспитанников.

Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки на основе мышечно-суставного чувства, позволяющего ощущать положение определенных частей тела. После объяснений, необходимых для создания представления о правильной осанке, и показа «идеальной» осанки приступаем к выработке соответствующих ей мышечно-суставных ощущений. Для этого используются:

- а) тренировка перед зеркалом (зрительный самоконтроль);
- б) принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные при соприкосновении со стеной;
- в) исправление дефектов осанки по указанию инструктора.
- г) воспитывать сознательное отношение к занятиям; (в этом нам еще помогает наш Буратино) (приложение 1)

Для выработки и закрепления навыка правильной осанки используем также игры, правила которых предусматривают соблюдение правильной осанки («Елочка», «Статуи», «Волшебные елочки», «Ходим в шляпах» и т.д.).

К числу функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата относятся также уплощения свода стопы, плоскостопие и полая стопа, связанные с нарушением формирования свода стопы. Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, применяются в различных формах физического воспитания. Особенностью комплексов является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами, также упражнений с предметами – мячом, обручем, скакалкой. Подобные упражнения профилактической и коррекционной направленности воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Сколиоз – тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночного столба, характеризующиеся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси. Лечение сколиотической болезни весьма сложно. Оно бывает успешным, если проводится комплексно, с использованием ортопедических средств, лечебной физической культуры, общетерапевтических и гигиенических мер. Физические упражнения способствуют нормализации деятельности внутренних органов, а в ряде случаев и функции позвоночного столба.

Циклическим упражнениям (ходьбе, ползанию, лазанию, оздоровительной ходьбе после прогулки) в планировании уделено самое большое внимание. У ослабленных детей уровень выносливости достаточно низкий, а циклические упражнения развивают общую выносливость, повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают психоэмоциональное состояние, укрепляют здоровье детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Вместе с общеразвивающими упражнениями (с предметами и без предметов) предлагаются корригирующие упражнения: для головы и шеи, плечевого пояса и рук, по

развитию тонкой моторики, для туловища, для ног. Специальные игры коррекционного содержания, подвижные игры на ортопедических мячах направлены на исправление нарушений осанки, функциональной недостаточности стоп, формирование рационального дыхания и закрепление правильных навыков и умений. («Медвежата», «Кач-кач», «Шли бараны по дороге», «Лети перышко», «Сидячий футбол», «Пингвины на льдине» и тд.)

Содержание разделов программы используется на физкультурных занятиях, в утренней корригирующей гимнастике, активной гимнастике после дневного сна, в физминутках и физпаузах, в спортивных досугах и развлечениях.

Основные принципы построения программы:

- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- Принцип сотрудничества с семьей.
- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

Формы организации:

- утренняя гимнастика;
- непосредственная образовательная деятельность (традиционная, игровая, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексная (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующего характера, фитбол-гимнастика, по интересам детей (на основе выбора детьми вида движения));
- физкультурные досуги и праздники,
- занятия в кружках.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 4 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в средней группе – 20 мин;
- в старшей группе – 25 мин;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13).

Модель физического воспитания на 2020-2021 год.

Формы организации	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
--------------------------	----------------	----------------	----------------

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада			
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6—8 минут	Ежедневно 8- 10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)		
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10—15 минут	Ежедневно 20—30 минут	Ежедневно 20—30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна		
1.5. Дыхательная гимнастика			
2. Физкультурные занятия			
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг			
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
3.2. Спортивные праздники	летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц		
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал		
4. Вариативная часть (кружки)			
4.1. Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
4.2. Театральный кружок «Радуга»	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

С целью совершенствования воспитательно-образовательного процесса в учебный план в части, формируемой участниками образовательных отношений внесены кружки :

- Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» - во всех группах по 1 р. в неделю;
- «Радуга» (театральный) — 1 р. в неделю в старшей группе и 1 р. в неделю в подготовительной группе.

2. Связь с другими образовательными областями.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. *«Социально-коммуникативное развитие»*: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. *«Познавательное развитие»*: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. *«Речевое развитие»*: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. *«Художественно-эстетическое развитие»*: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

3. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. 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.

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. 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.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4-5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

На пятом году жизни продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей, возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Возникает и совершенствуется умение планировать

свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

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 не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. 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 продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 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 упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека.

Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге — еще больше.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается.

Подготовительная группа (6—7 лет)

Обладает устойчивыми социально- нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и

ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной. Дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Дети с высоким уровнем двигательных возможностей:

- осваивают все основные виды рекомендованных движений

Дети со средним уровнем двигательных возможностей:

- включаются в выполнение отдельных движений
- выполняют индивидуально задания при помощи взрослого
- выполняют некоторые сложные задания с опорой

Дети с низким уровнем двигательных возможностей:

- выполняют все задания в соответствии со своим «индивидуальным маршрутом»
- включаются в выполнение определенных основных видов движений с учетом показаний и противопоказаний.

К пяти годам.

Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

- гармонично физически развиваются, в двигательной деятельности проявляют хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- уверенно и активно выполняют основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, ориентируются в пространстве
- проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- осуществляют элементарный контроль за действиями сверстников: оценивают их движения, замечают их ошибки, нарушения правил в играх.
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Самостоятельно играют в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и педагогом, проявляют инициативность, контролируют и соблюдают правила.
- проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяют физические упражнения, создают комбинации из знакомых упражнений, передают образы персонажей в подвижных играх.

К шести годам.

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

- гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- в двигательной деятельности проявляют хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляют высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняют упражнения. Способны творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- проявляют необходимый самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом. Способны самостоятельно привлекать внимание других детей и организовывать знакомую игру.
- в самостоятельной двигательной деятельности с удовольствием общаются со сверстниками, проявляют познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

К семи годам.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат.
- результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- проявляют элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляют простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передают своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к индивидуальности в своих движениях.
- проявляют постоянно самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной деятельности.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

1. Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

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.).

1.1. Средняя группа (4-5 лет).

1.1.1. Задачи образовательной деятельности для детей 4-5 лет.

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

1.1.2. Содержание образовательной деятельности для детей 4-5 лет.

На основании решения ПС №2 по теме «Комплексная реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях ДОУ» от 29 ноября 2012 года, в реализацию программы Л.С. Сековец «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», в перспективное планирование раздела «Надежда» («Коррекционная направленность работы по физическому воспитанию детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»), были внесены изменения:

I. Виды бега (обычный, по кругу, с остановкой на сигнал, в чередовании с ходьбой, враспынную, в колонне по одному, с предметом, с одной стороны на другую, взявшись за руки, в медленном темпе, между предметами, со сменой ведущего, парами, на носках, с выполнением заданий) – заменены на быструю ходьбу;

Бег высоко поднимая колени, широким шагом, бег на скорость - исключены.

II. Подскоки вверх с места – заменены на подъем на полупальцы с полуприседом;

Прыжки через неподвижную скакалку вперед, назад, с ноги на ногу, прыжки через 3-4 предмета - заменены на перешагивание.

Прямой галоп – заменен на приставной шаг вперед в быстром темпе.

Подскоки ноги вместе-врозь, прыжки ноги вперед-назад, прыжки с ноги на ногу, прыжки попеременно на одной и на другой ноге, прыжки по узкой дорожке на двух ногах вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в длину с места, спрыгивание со скамейке – исключены.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному – по росту. Построение в шеренгу Перестроение из колонны – в рассыпную. Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, по кругу – по росту. Повороты кругом, переступая на месте направо, налево. Построение из колонны по одному в колонну по двое Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны Построение в колонну по двое (парами). Размыкание и смыкание приставным шагом Построение из колонны по одному в шеренгу .Построение в колонну по трое

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения.

Ходьба Обычная На носках. На пятках На внешней стороне стопы Высоко поднимая колени В рассыпную с нахождением своего места в колонне (по росту) В колонне по одному с изменением направления По кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа С согласованными движениями рук и ног С разными положениями рук (на поясе в стороны, за голову и др.) Перешагивая предметы (высота 5 -10-15 см) С остановкой на сигнал С обозначением углов С ускорением и замедлением темпа, Приставными шагами вперед Приставными шагами боком (вправо-влево) В колонне по двое (парами) С выполнением заданий Со сменой ведущего Змейкой между предметами, не задевая их. По дорожке из канатов (веревки) С остановкой на зрительный сигнал (флажок, светофор и тд.) .Шеренгой с одной стороны на другую. Парами и в рассыпную. С перешагиванием из обруча в обруч. Приставными шагами назад. Мелким и широким шагом .С остановкой на звуковой сигнал.С остановкой (стоя на одной ноге, присесть и тд.). С открытыми и закрытыми глазами (расстояние 2-3 м). На расстояние 800 -1000 м (на воздухе)

Бег (быстрая ходьба) По кругу – в колонне по одному. С остановкой на сигнал. В чередовании с ходьбой. В рассыпную с нахождением своего места в колонне (по росту). С предметами или за ним. С одной стороны на другую. В медленном темпе (30-40 сек) По кругу, взявшись за руки (из шеренги) По кругу, взявшись за руки (из колонны) В медленном темпе (50-60 сек) С остановкой на сигнал Между предметами Со сменой ведущего. С ускорением и замедлением .С обозначением углов. Парами. В рассыпную между предметами. В чередовании с ходьбой (3-4 отрезка по 40-60 м). В медленном темпе (1 мин). В чередовании с ходьбой, смена по звуковому сигналу. С преодолением небольших препятствий .С выполнением заданий (присесть и тд.) .По узкой дорожке .Со сменой темпа (быстро-медленно)

Равновесие. Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал и заданием. Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному между двумя линиями (ширина 20-15 см, длина 3-4 м). Ходьба в колонне по одному с перешагиванием предметов (шнуры, косички, палки и тд.) .Ходьба с перешагиванием предметов (кубики, бруски, канат). Ходьба в колонне по одному с перешагиванием предметов , поднятых над полом на 10-15 см. Ходьба по наклонной доске (высота 20 см) вверх-вниз, руки на пояс (в стороны, вверх). Ходьба в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба по

гимнастической скамейке (высота 20-30 см, ширина 20-15 см) с перешагиванием предметов (кубики, бруски), поставленных на расстоянии 40-50 см друг от друга. Ходьба по наклонной доске (высота 30 см) руки на поясе, в стороны, вверх. Ходьба по ребристой доске. В колонне по одному с изменением направления («За большим, за маленьким»). Ходьба по кругу, взявшись за руки (из шеренги). Ходьба по кругу, взявшись за руки (из колонны). Ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу (длина 8-10 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. Остановка во время ходьбы с заданием: стоять на носках, руки вверх (3-5 сек), присесть, подпрыгнуть, хлопнуть и др. Ходьба с перешагиванием рейки лестницы, приподнятой над полом (высота 10-15 см). Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны. Ходьба по доске с мешочком на голове (руки на пояс, в стороны). Ходьба по доске, на середине присесть (хлопнуть в ладоши). Ходьба из обруча в обруч, положенный змейкой. Ходьба по плоским и объемным модулям разных параметров (высота, диаметр, цвет). Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25-30 см, ширина 20 см) приставными шагами вперед: пятку одной ноги к носку другой ноги. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках (над головой, перед грудью). Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой за спиной. Ходьба по наклонной доске (высота 30 см), руки на пояс (в стороны, вверх). Подняться на носки и постоять (5-10 сек). Кружиться в обе стороны руки на пояс, в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. Ходьба по наклонной доске, поворот вокруг себя на середине подъема, спуск с нее. Ходьба по скамейке (горизонтальному бревну) приставным шагом (бок), руки на пояс (в стороны, вверх). Ходьба по плоским и объемным предметам (высота 5-10 см), поставленным на разном расстоянии друг от друга (от 10 до 25 см). Ходьба по модулям разной высоты. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы высотой 10-15 см. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи (1 кг) 4-5 шт. Сохранять равновесие, стоя на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой, руки на поясе

Ползание, лазание: Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени на расстояние 6-8 м. Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубиками, набивными мячами и тд.). Ползание на четвереньках по ребристой доске. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (высота 20 см). Подлезание под шнур не касаясь руками пола (высота 20 см). Подлезание под дугу (высота 40-50 см). Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу, веревку, палку, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым, левым). Ползание по наклонной доске вверх и вниз. Лазание по гимнастической лестнице лежащей на полу. Лазание по наклонной лестнице, держась руками за перекладины или боковые брусья. Ползание на животе по скамейке (высота 20-30 см), подтягиваясь руками. Ползание вверх на четвереньках по наклонной доске, один конец которой закреплен на гимнастической стенке на высоте 30 см, встать, держась за перекладины, повернуться кругом и сойти по доске вниз. Влезание на гимнастическую скамейку и спуск с нее приставным шагом (высота 1-1,5 м). Пролезание в обруч (прямо и боком), приподнятый над полом на 10 см вертикально. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применить переменный шаг. Ползание под скамейкой на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке и переход с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Ползание по скамейке на предплечьях и коленях.

Катание, бросание, ловля, метание: Катание мяча, шарика, двумя руками (одной) друг другу из разных исходных положений (сидя-ноги в стороны, стоя на коленях, стоя и тп.) с расстояния 1,5-2 м диаметр мяча -20-25 см). Прокатывание мяча, шарика друг другу в ворота (ширина 50-40 см) двумя руками (одной) из разных исходных положений с расстояния 1,5-2 м. Катание мяча, шарика, по дорожке между полками, линиями, шнурами (ширина дорожки 20-30 см, длина 1,5-2 м). Прокатывание большого мяча двумя руками змейкой между предметами, поставленными в ряд (кеглями, кубиками, набивными мячами и др.). Катание мяча, шарика с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2м. Ловля

мяча брошенного воспитателем, с расстояния 80-100 см и до 1,5 м. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (3-4 раза подряд). Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд. Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м. Бросание мяча двумя руками вперед, вдаль, из-за головы в положении – стоя. Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (с расстояния 2м). Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. Метание мяча, мешочка, в вертикальную цель (расстояние 1,5-2м) правой и левой рукой. Высота мишени – 1,5 м. Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м) правой и левой рукой. Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой. Прокатывание обруча воспитателю, задержание обруча, катящегося от воспитателя. Прокатывание обручей двумя руками (одной) друг другу – по прямой. Прокатывание обручей одной рукой между предметами. Отбивание мяча о землю двумя руками (одной.) Бросание мяча о стену и ловля его.

Прыжки: Подъем на полупальцы, коснуться одной (двумя) руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см). Приставной шаг по кругу в быстром темпе, руки на пояс. Подъем на полупальцы с хлопками перед собой, над головой, за спиной. Подъем на полупальцы, коснуться одной (двумя) руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 20 см). Приставной шаг по кругу в быстром темпе, руки за спиной

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

1.1.3. Результаты образовательной деятельности для детей 4-5 лет.

Достижения ребенка (Что нас радует)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

1.2. Старшая группа (5-6 лет)

1.2.1. Задачи образовательной деятельности для детей 5-6 лет.

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

1.2.2. Содержание образовательной деятельности для детей 5-6 лет.

На основании решения ПС №2 по теме «Комплексная реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата а условиях ДОУ» от 29 ноября 2012 года, в реализацию программы Л.С. Сековец «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», в перспективное планирование раздела «Надежда» («Коррекционная направленность работы по физическому воспитанию детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»), были внесены изменения:

I. Виды бега (обычный, с остановкой на звуковой сигнал, в чередовании с ходьбой, враспынную, но носках, «змейкой», в колонне по двое, по узкой дорожке, с выполнением заданий, по наклонной доске вверх и вниз на носках, в сочетании с другими движениями, в сочетании с ходьбой притопами) – заменены, на быструю ходьбу
 Прямой галоп, боковой галоп – заменен на приставной шаг
 Бег с высоким подниманием бедра - исключен

II. Подскоки на месте, прыжки на одной ноге на месте - заменены на подъем на полупальцы, с полуприседом.

Прыжки в длину через несколько линий – заменены на перешагивание.

Прыжки попеременно на правой, левой ноге, прыжки ноги врозь-вместе, скрестно, одна вперед, другая назад, прыжки по узкой дорожке на двух ногах, прыжки в длину с места, прыжки в высоту в обозначенное место – исключены.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения.

Построение в колонну по одному по росту. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. Построение в шеренгу по одному по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге. Построение в круг по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в кругу. Перестроение из шеренги в колонну по одному, равнение на месте. Выравнивание в шеренге по носкам. Равнение в затылок в колонне. Равнение в шеренге. Равнение в затылок в кругу. Построение в колонну по одному, расхождение через середину по одному в разные стороны. Перестроение в колонну по двое на месте. Построение в колонну по двое, чередуя с перестроением в колонну по одному. Перестроение в колонну по двое в движении. Построение в колонну по трое (по зрительным ориентирам). Размыканием приставным шагом. Смыкание приставным шагом. Построение в колонну по трое (без ориентиров). Повороты направо в движении. Повороты направо, налево в движении. Повороты кругом в движении.

Общеразвивающие упражнения.

Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения.

Основные движения.

Ходьба.

Обычная. На носках. На пятках. На пятках с изменением направления. На наружных сторонах стоп. Передвижение в шеренге по кругу. На наружных сторонах стоп с изменением направления. Передвижение в шеренге змейкой. Высоко поднимая колени. Мелким шагом. Широким шагом. С выполнением заданий (встать на одну ногу «Цапля»). С разным положением рук. С остановкой и подъемом на полупальцы с полуприседом. Приставным шагом в сторону на носках. Со сменой положения рук (в сторону, к плечам). Со сменой положения рук (на пояс). Со сменой положения рук (за спину). С задержкой на носке «петушиный шаг». Повороты кругом, направо, налево, переступанием на месте – в колонне, шеренге. Перекатом с пятки на носок. С открытыми и закрытыми глазами (расстояние 3-4 м). С высоким подниманием бедра. С высоким подниманием бедра, выпрямляя ногу вперед. С развернутыми носками во внешнюю сторону. В колонне по трое. В колонне по трое с изменением направления.

Бег (быстрая ходьба). Обычный в колонне по одному. С остановкой на звуковой сигнал. В чередовании с ходьбой. В рассыпную с нахождением своего места в колонне по одному по росту. На носках «змейкой» между поставленными в одну линию предметами (не менее 40-50 сек). В колонне по двое (парами). По узкой дорожке. Приставной шаг боком в быстром темпе. Приставной шаг прямо в быстром темпе. С выполнением заданий. По наклонной доске вверх на носках. По наклонной доске вниз на носках. Приставным шагом боком в быстром темпе. В сочетании с другими движениями. На носках в сочетании с ходьбой притопами. Непрерывно в медленном темпе (1-1,5 мин).

Прыжки. Подъем на полупальцы, с полуприседом. Подъем на полупальцы на одной ноге на месте (правой, левой). Подъем на полупальцы, с полуприседом (20-30 р по 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Перешагивание через несколько линий.

Упражнения в равновесии.

Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному на сигнал принять определенное положение («Цапля», «лягушка», «ласточка» и тд.). Ходьба и быстрая ходьба в колонне по одному между двумя линиями (ширина 20-15 см, длина 3-5 м). Ходьба по канату, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием предметов (высота 15-20 см). Ходьба по канату, положенному прямо, боком приставным шагом. Ходьба с перешагиванием через палку, веревку приподнятую на 15-20 см от пола. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в 2 ряда на расстоянии 30 см друг от друга. Ходьба по доске, гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Ходьба по доске, на середине присесть. Ходьба по наклонной доске прямо и боком приставным шагом, с разным положением рук. Ходьба по наклонной доске с поворотом на середине, с различными положениями рук, хлопком в ладоши, остановкой. Ходьба с перешагиванием палки, веревки (приподнятой над полкой), предметов на полу, скамейке (высота 20-25 см). Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом вперед, с полуприседом, переменным шагом. Ходьба на носках между набивными мячами. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, балансируя. Ходьба по канату, веревке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком приставным шагом на носках. Ходьба по горизонтальному бревну боком приставным шагом, с разным положением рук. Ходьба и быстрая ходьба по наклонной доске, балансируя руками.

Катание, бросание, ловля, метание.

Подбрасывание малого мяча (д 6-8 см) вверх и ловля его двумя руками (не менее 5-8 раз), не прижимая к груди. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его с заданиями (хлопком в ладоши, поворотом вокруг себя). Перебрасывание мяча (д 20 см) друг другу двумя руками из-за головы, от-груди, снизу ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах (расстояние 1,5-3 м). Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах (расстояние 2-3 м). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками в движении. Отбивание малого мяча о пол двумя руками с продвижением шагом в прямом направлении (расстояние 4-6м). Отбивание малого, большого мяча о пол одной рукой с продвижением шагом – в прямом направлении (расстоянии 4-6 м) –баскетбольный вариант. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Прокатывание набивного мяча (1 кг) в прямом направлении. Метание мешочка правой и левой рукой в вертикальную цель (расстояние 2-3 м). Бросание мяча двумя руками через сетку или веревку (с расстояния 2 м) из положения - из-за головы, снизу, от груди, сидя лицом друг к другу. Бросание набивного мяча (1 кг) двумя руками. Бросание мяча (д 10-12 см) о стену одной рукой и ловля двумя руками после отскока от земли с хлопком в ладоши, поворотом (расстояние 2-3 м). Прокатывание набивного мяча (1 кг) ногами в прямом направлении из положения, сидя лицом друг к другу (расстояние 2-3 м). Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой снизу (расстояние 2-3 м). Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 2-3 м)

Лазание. Ползание на четвереньках между предметами (на расстоянии 1,5 м друг от друга) в чередовании с ходьбой и быстрой ходьбой. Ползание на четвереньках вперед-назад по доске с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»), на ладонях и коленях. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) – в группировке. Ползание по наклонной доске (на высоких четвереньках) с переходом на гимнастическую стенку, спуск с нее. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, одноименным способом (высота 1,5-2м). Ползание на четвереньках в сочетании с

подлезанием под веревку, дугу, палку (высота 40 см), прямо и боком (правым, левым). Ползание по наклонной доске вверх и вниз. Ползание на четвереньках по наклонной доске вверх, встать держась за перекладины гимнастической стенке, повернуться и сойти по доске вниз. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке вверх, спуск по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет приставным шагом и спуск с нее. Пролезание в обруч (прямо и боком) приподнятый над полом на 10 см и вертикально установленный. Лазанье по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет приставным шагом и скатывание по наклонной доске.

Подвижные игры.

Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные упражнения.

Катание на велосипеде. Правильно держать и вести велосипед. Садиться, ездить, тормозить, сходить с велосипеда с частичной помощью педагога (одной рукой придерживает за седло, второй за руль) и самостоятельно. Катание на двухколесном велосипеде (с поддержкой взрослого и самостоятельно) по прямой, по большому кругу, по малому кругу, по коридору, мостику из двух линий (ширина 50-60 см, длина 8-10 м), между воротами (ширина 50-40 см), «змейкой» между предметами. Выполнять повороты (с частичной поддержкой взрослого и самостоятельно) направо, налево, повороты вокруг предметов.

Катание на самокате-

Принять положение слева от самоката, освоить управление рулем, вести его по прямой, выполнять повороты. Вставать на самокат правой ногой и сходить с него. Кататься на самокате отталкиваясь одной ногой поочередно (то левой, то правой ногой), по прямой с остановкой, по кругу (большому, малому) с поворотами, «змейкой» между предметами. Медленно тормозить и останавливаться в указанном месте. Игры «Достать до линии», «Поехать по прямой», «Поверни в сторону», «Правила дорожного движения».

Катание на санках Передвигать санки вперед, опираясь на сидение руками сзади, объехать указанный ориентир и возвратиться назад. Игра «Гонки на санках». Самостоятельно передвигаться на санках вперед с помощью ног (сесть на конец санок спиной вперед и отталкиваться ногами, передвигаясь вперед). Игра «Санки в ворота». Освоить управление санками: ноги поставить на снег, пятки прижать к земле, руками держаться за шнур и, легко потянув его к себе, слегка отклониться назад. Игра «Слалом на санках». Катать друг друга на санках в прямом направлении, по кругу, «змейкой» (вокруг предметов), ворота из флажков, палок (ширина 50-60 см). Игра «Саный круг». Вести другого ребенка до обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад. Вдвоем вести санки на которых сидит третий ребенок. Игра «Кто дальше укатиться».

1.2.3. Результаты образовательной деятельности для детей 5-6 лет.

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных.
- Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

1.3. Подготовительная группа (6-7 лет)

1.3.1. Задачи образовательной деятельности для детей 6-7 лет.

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

1.3.2. Содержание образовательной деятельности для детей 6-7 лет.

На основании решения ПС №2 по теме «Комплексная реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата а условиях ДОУ» от 29 ноября 2012 года, в реализацию программы Л.С. Сековец «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата», в перспективное планирование раздела «Надежда» («Коррекционная направленность работы по физическому воспитанию детей с нарушением опорно-двигательного аппарата»), были внесены изменения:

I. Виды бега (обычный, непрерывный до 1 мин, с поворотом, со сменой направления, «змейкой» на носках, челночный бег) - заменены на быструю ходьбу.

Бег с преодолением препятствий – заменен на быструю ходьбу с перешагиванием.

Прямой галоп, боковой галоп – заменены на приставной шаг.

Бег прямыми ногами вперед, бег с высоким подниманием бедра, бег подскоками - исключены.

II. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, прыжки «змейкой», прыжки в высоту с места, прыжки через 4-6 предметов по прямой на двух ногах, из обруча в обруч, прыжки через шнуры боком, прыжки попеременно на правой, левой ноге, прыжки ноги врозь-вместе, скрестно, одна нога вперед другая назад, прыжки по узкой дорожке на двух ногах, прыжки в длину с места, прыжки в высоту в обозначенное место, прыжки через скакалку, прыжки в длину с разбега – исключены.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. Построение в шеренгу по одному по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге. Построение в круг по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в кругу. Перестроение из шеренги в колонну по одному, равнение на месте. Выравнивание в шеренге по носкам. Равнение в затылок в колонне. Равнение в шеренге. Равнение в затылок в кругу. Построение в колонну по одному, расхождение через середину по одному в разные стороны. Перестроение в колонну по двое на месте. Построение в колонну по двое, чередуя с перестроением в колонну по одному. Перестроение в колонну по двое в движении. Построение в колонну по трое (по зрительным ориентирам). Размыканием приставным шагом. Смыкание приставным шагом. Построение в колону по трое (без ориентиров). Повороты направо в движении. Повороты направо, налево в движении. Повороты кругом в движении.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения.

Ходьба. С изменением направления. С изменением темпа. Приставным шагом вперед. Приставным шагом назад. Передвижение в шеренге по кругу, змейкой.

Приставным шагом влево. Приставным шагом вправо. В колонне по одному с изменением направления (с поворотом). В колонне по двое с изменением направления (с поворотом). В шеренге по кругу «змейкой». Змейкой» между предметами, поставленными на расстоянии 50 см друг от друга. Приставными шагами в сторону на носках. С остановкой на звуковой и зрительный сигнал. Приставным шагом в сторону на пятках. Гимнастическим шагом. Приставным шагом с полуприседанием. В полуприседе. На месте с высоким подниманием колена. На расстояние 1000-15000 м (на воздухе).

Бег (быстрая ходьба). В колонне по одному. Непрерывная в медленном темпе до 1 мин В среднем темпе в колонне по одному до 1 мин. С преодолением небольших препятствий (высотой 10-15 см) положенных на расстоянии 70-80 см друг от друга .В быстром и медленном темпе. С поворотом. Со сменой направления. «Змейкой» на носках. Приставным шагом в быстром темпе. Челночный бег – 10 м по 3 раза. В среднем темпе на 80-120 м (1-2 раза) в чередовании с ходьбой. В быстром темпе 10 м по 2-3 раза. В быстром темпе 20-25 м по 2-3 раза.

Прыжки. Перешагивание через 4-6 предметов по прямой . Подъем на полупальцы на одной ноге на месте (правой, левой). Подъем на полупальцы, с полуприседам (20-30 р по 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Перешагивание из обруча в обруч .

Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе, перешагивая предметы поставленные на расстоянии 40-50 см друг от друга. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону, на середине перешагнуть через набивной мяч. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке с разными положениями рук. Ходьба по ребристой доске, гимнастической скамейке с переключением мешочка из одной ладони в другую перед собой. Стойка на одной ноге, вторая согнута в колене и прижата к колену опорной ноги, руки на поясе «аист». Ходьба по гимнастической скамейке, переключая малый мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Ходьба по гимнастической скамейке с наклонами, раскладывая и собирая предметы. Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой за спиной. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, приставляя пятки к носку (с поддержкой). Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Подняться на носки и постоять 9-10 сек. Садиться и вставать без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом, на середине присесть (повернуться кругом), встать и пройти дальше. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, перешагивая набивные мячи (1 кг) 4-5 штук. Ходьба по плоским и объемным модулям (высотой 5-10 см) поставленных на разном расстоянии друг от друга (от 10 до 25 см). Кружиться в обе стороны, стоя на носках, руки на пояс, в стороны. Стойка на одной ноге «Ласточка».

Катание , бросание, ловля, метание Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками на месте (5-8 раз). Бросание мяча о землю одной рукой и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую на месте. Метание мяча (мешочка) в горизонтальную цель (расстояние 2-3 м) правой и левой рукой. Провести мяч на бадминтонной ракетке до ориентира, не уронив. Отбивать волан ракеткой – на партнера. Бросание мяча (диаметр 10-12 см) о стену и ловля его после отскока от земли (расстояние 2-3 м) двумя, одной рукой. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в движении до ориентира. Подбрасывание мяча (диаметр 10-12 см) вверх одной рукой и ловля его другой рукой на месте. Перебрасывание мяча (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола. Метание вдаль предметов разного веса (мячей, мешочков) Бросание мяча в корзину (кольцо) из-за головы ,от груди двумя руками (расстояние 2 м). Прокатывание набивного мяча (1 кг) между предметами .Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой дорожке, доске, ребристой доске. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, с заданиями (повернуться, хлопнуть в ладоши, присесть), ловля его двумя руками после отскока от пола. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 3-4 м).

Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренге (расстояние 3-4 м). Бросание мяча (диаметр 8-10 см) о стену одной рукой и ловля его двумя руками после отскока его от земли, с хлопком в ладоши, поворотом (расстояние 2-3 м). Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. Прокатывание набивного мяча (1 кг) в прямом направлении (до предмета). Прокатывание набивного мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние 3-4 м).

Лазание. Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) в сочетании с перелезанием через бревно, скамейку. Подлезание под дугу (высота 40-50 см) прямо и боком не касаясь руками пола. Подлезание под дугу прямо и боком с мячом в руках – в группировке. Подлезание под шнур прямо и боком (высота 40 см) не касаясь руками пола. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейке). Перелезание через несколько подряд расположенных препятствий (3-4). Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладины, разноименным способом. Пролезание в обруч сверху и снизу. Вис на гимнастической стенке, поднять прямые ноги, держать «уголок» ногами, разводить ноги в стороны и сводить. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками с рюкзаком за спиной. Пролезание правым и левым боком между рейками гимнастической лестницы, поставленной боком. Пролезание правым и левым боком между реек гимнастической лестницы, приподнятой от пола на 10-15 см. Ползание на четвереньках вперед-назад по гимнастической скамейке

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные упражнения.

Катание на велосипеде. - Ускорять и замедлять ход по указанию педагога, ездить на велосипеде в произвольном направлении. Ездить наперегонки парами по прямой (расстояние 10-15-20 м). Выполнять торможение и остановку, на красный сигнал светофора, у пешеходной дорожке. Ездить, показывая поворот и остановку (отводя руку в сторону или поднимая вверх).

Катание на самокате- Ездить по слегка неровной поверхности. Быстро тормозить и останавливаться по сигналу взрослого в указанном месте. Выполнять повороты направо, налево. Кататься, сохраняя направления, с постановкой второй ноги на платформу по замедления хода. Кататься в произвольном темпе. Быстро и точно двигаться на сигналы светофора и регулировщика Игра «правила дорожного движения».

Катание на санках - Кататься с горки на санках по двое. Спуск с горки, выполняя руками разнообразные движения (с вертушками, султанчиками, флажками). Спуск с горки на санках под воротами (дугами). Спуск с горки на санках с различными заданиями (снять флажок, ленточки, достать подвешенный колокольчик, попасть снежком в цель). Спуск с горки управляя санками с помощью ног. Спуск с горки, выполняя повороты вправо и влево. Спуск с горки, тормозя ногами.

1.3.3. Результаты образовательной деятельности для детей 6-7 лет.

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- 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.

- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

2. Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (кружки)

Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе».

Программа кружка рассчитана на 4 года обучения детей от 3 до 7 лет. В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике.

Раздел «Игροгимнастика» содержит строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел Игротанцы включают танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Раздел «Игропластика» основывается на элементах древних гимнастических движений и упражнениях стретчинга, выполняемых в игровой сюжетной форме. Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой для закаливания и оздоровления детского организма.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» включает приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Раздел «Игры-путешествия» служит для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь, помогает сплотить ребят.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

В программе даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танцевально-игровой гимнастики. Программа создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Общие задачи программы:

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников.
- Развитие творческих и созидательных способностей.

Задачи программы:

1. лечебно-оздоровительные:

- развитие навыков управления своим телом, укрепление различных групп мышц, активизация защитных сил организма;
- профилактика сколиоза, формирование осанки;
- профилактика плоскостопия, формирование правильного свода стопы;
- совершенствование психофизической готовности к школе;

2. развивающие:

- развитие чувства ритма;
- развитие познавательных и психологических процессов (в частности, двигательной, слуховой и образной памяти);
- развитие творческих способностей;
- развитие двигательных способностей (пластичности и координации);
- развитие коммуникативных навыков;

3. воспитательные:

- воспитание нравственных качеств (уважительного отношения ко взрослым и сверстникам);
- воспитание эстетического вкуса.

В программе излагаются формы работы с детьми в рамках кружка и структура занятий. В программу входят комплексы упражнений по игроритмике, игрогимнастике, игротанцам, пальчиковой гимнастике, игровому самомассажу, даны музыкально-подвижные, музыкально-творческие игры и музыкально-специальные задания, игры-путешествия. Даны рекомендации к созданию развивающей среды, направления работы с родителями и специалистами детского сада.

Занятия проводятся 1 раз в неделю из расчёта 34 часа в год.

**Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе»
на 2020-2021 год.**

№ п/п	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	год обучения (возрастная группа)		
		II (средняя группа)	III (старшая группа)	IV (подготовительная группа)
1	ИГРОРИТМИКА	В течение года		

2	ИГРОГИМНАСТИКА	5	5	7
3	ИГРОТАНЦЫ	В течение года		
4	ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	26	25	24
5	ИГРОПЛАСТИКА	По плану занятий		
6	ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА	По плану занятий		
7	ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ	По плану занятий		
8	МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	По плану занятий		
9	ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ	3	4	3
10	КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	По плану занятий		
	ИТОГО:	34	34	34

Театральный кружок «Радуга»

Программа кружка направлена на общее развитие личности ребенка. Помимо занятий собственно сценическим искусством, она включает музыкальные занятия (во время которых дети учатся свободно двигаться, петь, танцевать, воспринимать средства музыкальной выразительности), занятия с психологом (во время которых дети учатся правильно выражать и регулировать свои эмоции), занятия художественно-продуктивной деятельностью (во время которых дети рисуют и изготавливают декорации) и занятия с логопедом (во время которых дети учатся правильно и четко говорить).

Цель программы: научить ребенка вести себя на сцене и в жизни свободно и уверенно: эстетично двигаться, четко и ясно говорить, легко устанавливать контакт с окружающими людьми.

Задачи для детей старшей группы:

- Обогащать содержание сюжетных игр детей на основе знакомства с явлениями социальной действительности и отношениями людей (школа, магазин, путешествие и другие), активизировать воображение на основе сюжетов сказок и мультипликационных фильмов.
- Способствовать построению игр (режиссерских, театральных, игр – драматизаций и т.д.) на основе совместного со сверстниками сюжетосложения: сначала через передачу знакомых сказок и историй, затем через внесение изменений в знакомый сказочный сюжет (введение новой роли, действия, события), впоследствии – через сложение новых творческих сюжетов.
- Развивать умение в режиссерских играх вести действие и повествование от имени разных персонажей, согласовывать свой замысел с замыслом партнера.
- Создавать условия для развития умения сотрудничать со сверстниками: формулировать собственную точку зрения, выяснять точку зрения партнера, сравнивать их и согласовывать при помощи аргументации.

Задачи для детей подготовительной группы:

- Создавать условия для проявления активности, самостоятельности и творчества детей в разных видах сюжетных игр; обогащать игровой опыт каждого ребенка на основе участия в интегративной деятельности (познавательной, речевой продуктивной), включающей игру.
- Способствовать самостоятельному построению игр (режиссерских, театральных, игр – драматизаций и т.д.) на основе совместного со сверстниками сюжетосложения через построение новых творческих сюжетов.
- Развивать умение в режиссерских играх вести действие и повествование от имени персонажей, согласовывать свой замысел с замыслом партнера.
- Обогащать способы игрового сотрудничества со сверстниками, развивать дружеские взаимоотношения детей.

Программа содержит учебный план и тематическое планирование на первый (для детей 4-5 лет) и третий (5-6 лет) годы обучения. Для каждой возрастной группы определена структура занятий, основные направления работы с родителями, а также направления взаимодействия руководителя кружка со специалистами детского сада.

Занятия проводятся 1 раз в неделю из расчёта 34 часа в год, согласно учебному плану.

Планирование занятий театрального кружка «Радуга» на 2020-2021 год.

№ п/п	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	старшая группа	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	подготовительная группа
1	Сундучок загадок.	1	Бабушка – Загадушка.	1
2	Рассказы и покажи.	1	Рассказы и покажи.	1
3	Мешочек потешек.	1	Забавные потешки.	1
4	Картинки.	1	Печалиться не надо.	1
5	Оранжевая сказка.	1	В пути.	1
6	Альбом.	1	У разбойников.	1
7	Два гнома.	1	В замке Снежной королевы.	1
8	Тростевая кукла.	1	Тростевая кукла.	1
9	Лесные новости.	1	Где добро, там и тепло.	1
10	Три чуда.	1	Три чуда.	1
11	Сорока- склока.	1	Сорока и медведь.	1
12	Красная Шапочка на новый лад.	1	Красная Шапочка на новый лад.	1
13	Игрушки	1	Жу-жу-жу, я летаю и жужжу	1
14	Приключение лисы и волка.	1	Гусенок пропал.	1
15	Играем в кукольный театр.	1	Играем в кукольный театр.	1

16	Мы веселые ребята.	1	Мы веселые ребята.	1
17	Фруктовый вкус.	1	Заячья любовь.	1
18	Сказка за сказкой.	1	Сказка за сказкой.	1
19	На воздушном шаре.	1	Солнце опускается, сказка начинается.	1
20	Мы любим сказку.	11	Мы любим сказку.	11
21	Спектакль	4	Спектакль	4
	ИТОГО:	34	ИТОГО:	34

3. Содержание работы инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.

Задачи взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями средней группы

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его развития, видеть его индивидуальность.
3. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни.
4. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома.
5. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

Задачи взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями старшей группы.

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка шестого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников — развитие любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.
3. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Задачи взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями подготовительной группы.

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития ребенка шестого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Помочь родителям создать условия для развития организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.
3. Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- Педагогический мониторинг
- Педагогическая поддержка
- Педагогическое образование родителей
- Совместная деятельность педагогов и родителей

4. Содержание работы инструктора по физкультуре с педагогами.

Дошкольное образование должно гарантировать психологическую и физическую безопасность воспитанников, а для этого сам воспитатель, специалист, работающий с детьми и должен быть компетентен в вопросах здоровьесбережения. В ФГОС ДО указывается на реализацию задач формирования общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни. Профессиональный стандарт педагога прописывает трудовую функцию в воспитательской деятельности - формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Современному педагогу необходимо быть самому здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

Цель: формировать у педагогов потребность в здоровом образе жизни для успешного осуществления педагогической деятельности.

Задачи:

1. Повышать эффективность воспитательно-образовательного процесса через сохранение и укрепление физического и психологического здоровья педагогов;
2. Познакомить педагогов с приёмами психологической саморегуляции;
3. Формировать у педагогов такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия;
4. Содействовать расширению представлений педагогов ДОУ о здоровом образе жизни.

Предполагаемый результат:

1. Повышение психологической устойчивости у педагогов – стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности;
2. Формирование у педагогов мотивации на здоровый образ жизни;
3. Совершенствование практических навыков здоровьесберегающего поведения у педагогов;
4. Снижение уровня заболеваемости среди педагогов ДОУ.

5. Содержание культурно - досуговой деятельности, в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Развитие культурно – досуговой деятельности дошкольников позволяет обеспечить каждому ребенку отдых. Формировать у детей выносливость, смекалку, ловкость, умение жить в коллективе, развивать выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность, закреплять двигательные умения и навыки детей, развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве и др.) Культурно – досуговая деятельность усиливает интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщает к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

Периодичность проведения:

- *Спортивные развлечения:*
 - 1 раз в месяц (пятница в 16⁰⁰);
- *Спортивные праздники*
 - средняя группа – 1 раз в год летом;
 - старшая, подготовительная группа - 2 раза в год;
- *Дни здоровья* – 1 раз в квартал.

6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Педагогическая диагностика преимущественно направлена на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его развития как субъекта познания, общения и деятельности; на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем. Понимание ребенка помогает педагогу сделать условия воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности. Без педагогической диагностики трудно представить осознанную и целенаправленную профессиональную деятельность педагога. Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста как основная цель педагогической диагностики в ДОУ определяет использование им преимущественно малоформализованных диагностических методов, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- Телосложение;
- Основные функциональные параметры;
- Развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсирование или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развитие двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка.

Помимо состояния здоровья, роста-весовых показателей и некоторых функциональных данных для наиболее полной характеристики физического состояния дошкольников важно определение их физической подготовленности.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и непосредственной образовательной деятельности, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. В качестве дополнительных методов

используются анализ продуктов детской деятельности, простые тесты, специальные диагностические ситуации (приложение № 9)

Тестирование физической подготовленности проводит инструктор по физической культуре. Старший воспитатель должен контролировать проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Тестирование проводится два раза в год: в начале учебного года с 5 ноября по 11 ноября, и в конце года с 24 по 30 апреля. Для получения объективных данных первичное и повторное обследование должны проводиться в одинаковых условиях. Не ранее 30 минут после принятия пищи, в часы биологической активности (с 9 до 13 часов), перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке. К выполнению диагностических заданий дети допускаются в соответствующей спортивной форме.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказания к выполнению диагностических заданий по состоянию здоровья. Дошкольники II медицинской группы («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. Дошкольники III и IV медицинских групп («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) от выполнения диагностических заданий освобождаются полностью. (согласно Постановления правительства РФ от 29.12.2001 года № 916).

Используется методика:

Верещагина Н. В.

Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (3-4 года) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

Диагностика педагогического процесса в средней группе (4-5 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

Диагностика педагогического процесса в старшей группе (5-6 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

Диагностическая карта
уровня развития детей по образовательной области «Физическое развитие»
средняя группа _____ уч. год

Н. г.: высокий - % (ч.); средний - % (ч.); низкий - % (ч.)

К. г.: высокий - % (ч.); средний - % (ч.); низкий - % (ч.)

№	Ф. И. ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности	Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик	Основные движения	Основные группы мышц	Спортивные упр-я	Подвижные игры	Муз.-ритмич. движения	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)								
					Ходьба	Равновесие	Катание	Бросание, ловля мяча	Метание	Построение	Перестроение	Ползание	Лазание					
1																		
Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)																		

Инструктор по физической культуре _____

Ст. воспитатель _____

Диагностическая карта
уровня развития детей по образовательной области «Физическое развитие»
старшая группа _____ уч. год

Н. г.: высокий - % (ч.); средний - % (ч.); низкий - % (ч.)
К. г.: высокий - % (ч.); средний - % (ч.); низкий - % (ч.)

№	Ф. И. ребенка	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности	Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике	Основные движения	Основные группы мышц (выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног)	Спортивные упр-я	Подвижные игры	Муз.-ритмич. движения	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)									
										Ходьба	Равновесие	Катание	Бросание мяча	Метание	Построение	Перестроение	Ползание	Лазание	
1																			
Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)																			

Инструктор по физической культуре _____
Ст. воспитатель _____

Диагностическая карта
 уровня развития детей по образовательной области «Физическое развитие»
 подготовительная группа _____ уч. год

Н. г.: высокий - % (ч.); средний - % (ч.); низкий - % (ч.)
 К. г.: высокий - % (ч.); средний - % (ч.); низкий - % (ч.)

№	Ф. И. ребенка	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать	Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами	Основные движения	Основные группы мышц (выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног)	Спортивные упр-я	Подвижные игры	Муз.-ритмич. движения	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)									
				Ходьба	Равновесие	Катание	Бросание, ловля мяча	Метание	Построение	Пере строение	Ползание	Лазание						
1																		
Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)																		

Инструктор по физической культуре _____

Ст. воспитатель _____

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным планом, расписанием занятий.

Расписание непосредственной образовательной деятельности в ДОУ является нормативным локальным документом, регламентирующим организацию процесса с учетом специфики организации педагогического процесса, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Объем образовательной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Формы организации:

- утренняя гимнастика;
- непосредственная образовательная деятельность (традиционная, игровая, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексная (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующего характера, фитбол-гимнастика, по интересам детей (на основе выбора детьми вида движения);
- физкультурные досуги и праздники,
- занятия в кружках;

В ДОУ большое внимание уделяется процессу закаливания, использованию гигиенических факторов и естественных сил природы: воздушные и солнечные ванны, хождение босиком по дорожкам здоровья и т.д.

Модель физического воспитания на 2020-2021 год.

Формы организации	средняя группа	старшая группа	подгот. группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада			
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6—8 минут	Ежедневно 8- 10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)		
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10—15 минут	Ежедневно 20—30 минут	Ежедневно 20—30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна		
1.5. Дыхательная гимнастика			
2. Физкультурные занятия			
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг			

3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
3.2. Спортивные праздники	летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц		
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал		
4. Вариативная часть (кружки)			
4.1. Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
4.2. Театральный кружок «Радуга»	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится со всей группой.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 4 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в средней группе – 20 мин;
- в старшей группе – 25 мин;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13).

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

С целью совершенствования воспитательно-образовательного процесса в учебный план в части, формируемой участниками образовательных отношений внесены кружки:

- Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» - во всех группах по 1 р. в неделю;
- «Радуга» (театральный) — 1 р. в неделю в старшей группе и 1 р. в неделю в подготовительной группе.

Организация непосредственной образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

День недели	Группа	Время проведения	Форма проведения
Ежедневно	«Солнышко» (ср. гр.)	8 ⁰⁰ - 8 ⁰⁶	Утренняя гимнастика
	«Капитошка» (ст.гр.)	8 ⁰⁶ – 8 ¹⁴	

	«Колобок» (под.гр.)	$8^{14} - 8^{24}$	
<i>Вторник</i>	«Солнышко» (ср.гр.)	$9^{00} - 9^{20}$	Физическая культура
	«Капитошка» (ст.гр.)	$9^{35} - 10^{00}$	Физическая культура
	«Колобок» (под.гр.)	$10^{20} - 10^{50}$	Физическая культура
	«Капитошка» (ст.гр.)	$15^{50} - 16^{15}$	<i>Кружок «Са-Фи-Дансе»</i>
	«Капитошка» (ст.гр.)	$16^{15} - 16^{40}$	<i>Кружок «Радуга»</i>
<i>Среда</i>	«Солнышко» (ср.гр.)	$9^{00} - 9^{20}$	Физическая культура
	«Капитошка» (ст.гр.)	$9^{35} - 9^{55}$	Физическая культура
	«Колобок» (под.гр.)	$15^{50} - 16^{20}$	<i>Кружок «Са-Фи-Дансе»</i>
	«Колобок» (под.гр.)	$16^{25} - 16^{55}$	<i>Кружок «Радуга»</i>
<i>Четверг</i>	«Солнышко» (ср.гр.)	$9^{00} - 9^{20}$	Физическая культура
	«Колобок» (под.гр.)	$10^{20} - 10^{50}$	Физическая культура
	«Капитошка» (ст.гр.)	$11^{10} - 11^{35}$	Физическая культура (на открытом воздухе)
	«Солнышко» (ср.гр.)	$16^{00} - 16^{20}$	<i>Кружок «Са-Фи-Дансе»</i>
<i>Пятница</i>	«Колобок» (под.гр.)	$11^{10} - 11^{40}$	Физическая культура (на открытом воздухе)
	По плану	16^{00}	<i>Развлечение</i>

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в дошкольном учреждении строится на диагностической основе. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме. Они позволяют определить физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость и ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. (приложение 9)

Тестирование физической подготовленности проводит инструктор по физической культуре. Старший воспитатель контролирует проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Тестирование проводится два раза в год: в начале учебного года с 5 ноября по 11 ноября, и в конце года с 24 по 30 апреля. Для получения объективных данных первичное и повторное обследование проводится в одинаковых условиях. Не ранее 30 минут после принятия пищи, в часы биологической активности (с 9 до 13 часов), перед тестированием организовывается небольшая разминка для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке. К выполнению диагностических заданий дети допускаются в соответствующей спортивной форме.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказания к выполнению диагностических заданий по состоянию здоровья. Дошкольники II медицинской группы («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. Дошкольники III и IV медицинских групп («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) от выполнения диагностических заданий освобождаются полностью (согласно Постановления правительства РФ от 29.12.2001 года № 916).

2. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.

Извлечение из ФГОС ДО

«Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно – насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной».

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;

- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Для реализации задач физического воспитания в ДООУ созданы все условия, которые отвечают требованиям ФГОС ДО и СанПиН 2.4.1.3049-13, а именно, имеется:

1. Физкультурно-музыкальный зал, оснащенный спортивным оборудованием; простыми тренажерами (сухой бассейн, фитболы, массажные мячи, массажные валики, массажные кочки, массажные коврики, тактильная дорожка); тренажерами сложного устройства («Беговая дорожка», «Велотренажер», «Степпер», «Бегущая по волнам», «Гребной тренажер»); зеркальная стена, шведская стенка, массажные дорожки для коррекции плоскостопия, навесные щиты для фиксации осанки, мягкий игровой набор, мягкий тоннель с доньшком, гимнастическая скамейка мелкий спортивный инвентарь (мешочки с песком, гимнастические палки, кольцоброс, кегли, мячи резиновые разного диаметра, обручи, скакалки, гантели детские, дорожка-балансир, дорожка змейка, дуга большая, дуга малая, канат гладкий, канат с узлами, кольца, ленты, маты, скалки и т.д.).
2. Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием (спортивно-игровой комплекс «Космодром», щиты для метания, наклонные гимнастические скамейки и т.д.)
3. Групповые помещения, в которых имеются атрибуты для спортивных и подвижных игр, массажные дорожки для коррекции плоскостопия, мягкий игровой набор, мелкий спортивный инвентарь.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал;
- Видеопроектор.

Наглядно – дидактический материал:

- Карточка комплексов утренней гимнастики, комплексов корригирующей гимнастики, гимнастики после сна, игротерапии, круговой тренировке.
- Карточка подвижных игр и спортивных упражнений с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.
- Карточка дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, упражнений для релаксации, самомассажа, коррекционных упражнений для укрепления сводов стопы, коррекции нарушений осанки, с использованием простейших тренажеров (фитбол, массажные кочки, массажные валики, су-джок мячи, и тд)
- Карточка загадок, закличек, речитативов, считалок, упражнений логоритмики, эстафет.
- Карточка диагностических заданий с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.
- Карточка кружка «Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», кружка «Радуга»
- Наборы демонстрационных картинок «Тело человека», «Виды спорта», «Построения», «Схемы ОВД», литературный материал и дидактические игры по теме: «Знакомство со строением человека и частями его тела»

3. Методическое обеспечение по образовательной области «Физическое развитие».

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного
--

<p>Перечень программ</p>	<p>образования «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Соловьева.), 2014г. Программа. «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» Л.С. Сековец Москва, Школьная Пресса, 2008 год Программа «Фитбол-гимнастика в детском саду» И. С. Веселова Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2003 год</p>
<p>Технологии и пособия по проблеме: «Физическая культура»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000. 2. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. 3. Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001. 4. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. 5. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004. 6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003. 7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999. 8. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003. 9. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002. 10. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учётом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. Рунова М.А – М.: просвещение, 2006 11. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003 12. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Волгоград Учитель, 2011 г. 13. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений Аксёнова З.Ф. - М.: ТЦ Сфера, 2004 14. Детские народные подвижные игры. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина М.: Просвещение, 1995 15. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста Ефименко Н.Н. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. 16. Здоровый дошкольник Змановский Ю.Ф 17. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М. Д. Маханева М.: Просвещение, 1997