

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

**Принята:**  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от «25» 08. 2022 г.



**Утверждена:**  
приказом № 1 от «26» 08. 2022 г.  
Заведующая ГКДОУ «Детский сад №1  
«Радуга»

Н.Н. Бабкина

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по физической культуре  
ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»  
по реализации адаптированной основной образовательной программы  
дошкольного образования детей  
с нарушениями опорно-двигательного аппарата

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 2022-2023 учебный год

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

г. Новопавловск  
- 2022 -

## Аннотация

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с АООП ДО «Детский сад №1 «Радуга», в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Срок реализации Программы — 1 год (2022 -2023 учебный год).

Методологической основой рабочей программы является примерная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. Раздел «Физическая культура» реализуется на основе парциальной программы «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» Л. С. Сековец.

Программа разработана для комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

В данной Программе определены коррекционные задачи, основные направления работы, условия и средства формирования предпосылок для успешной бытовой, учебной, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, интеграции в обществе детей среднего дошкольного возраста с патологией опорно-двигательного аппарата.

Цель Программы - создание благоприятных условий для полноценного оздоровления, воспитания и развития ребенка дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач:

- укрепление и развитие здоровья детей;
- развитие индивидуальных возможностей ребёнка через диагностику и систему психолого-педагогических технологий воспитания и обучения;
- осуществление комплекса мероприятий, направленных на оздоровление детей, коррекцию и компенсацию двигательных функций;
- развитие познавательных интересов, познавательной активности в освоении окружающей действительности;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- развитие регулирующей функции речи и овладение коммуникативно-речевыми средствами общения;
- формирование у них основ социализации;
- организация безбарьерной среды жизнедеятельности;
- организация и координация методической, диагностической и консультативной помощи семьям, воспитывающим детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Программа разработана в соответствии со следующими принципами и методологическими подходами:

- принцип гуманизма – признание самоценности личности;
- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип учёта индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- принцип интегративности и целостности содержательных компонентов образования;
- принцип культурологического подхода, выраженный в усилении общечеловеческих ценностей и гуманных способов общения и взаимодействия между субъектами образовательного процесса;
- принцип вариативности и инвариантности;
- принцип разумного «минимума» (соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- принцип адекватности дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.

В содержании Программы учтены общие и специфические особенности психического развития детей дошкольного возраста, новые вариативные формы организации коррекции опорно-двигательных нарушений, а также необходимость взаимодействия целей и задач дифференцированного и интегрированного обучения и воспитания детей с разными проявлениями опорно-двигательной патологии.

В Программе реализованы в соответствии с опорно-двигательными нарушениями следующие принципы

дошкольной коррекционной педагогики:

- принцип развивающего обучения (формирование «зоны ближайшего развития»);
- принцип единства диагностики и коррекции отклонений в развитии;
- принцип коррекции и компенсации в зависимости от структуры и выраженности опорно-двигательного нарушения;
- деятельностный принцип, определяющий ведущую деятельность, стимулирующую психическое и личностное развитие ребенка с опорно-двигательным нарушением.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «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;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Примерная общеобразовательная 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 общеобразовательная программа дошкольного образования ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Учебный план ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»
- Сетка-расписание занятий ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга»

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	4-12
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Связь с другими образовательными областями.	9
1.3.	Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.	9
1.4.	Планируемые результаты освоения программы.	11
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	12-28
2.1.	Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».	13
2.1.1.	<i>Вторая младшая группа (3-4 года)</i>	13
2.1.2..	Задачи образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	13
2.1.3	Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	13
2.1.4	Результаты образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	14
2.2.	<i>Подготовительная группа (6-7 лет)</i>	15
2.2.1	Задачи образовательной деятельности для детей 6-7 лет.	15
2.2.2	Содержание образовательной деятельности для детей 6-7 лет.	15
2.2.3.	Результаты образовательной деятельности для детей 6-7 лет.	18
2.3.	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (кружки)	19
2.4.	Содержание работы инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.	23
2.5.	Содержание работы инструктора по физкультуре с педагогами.	24
2.6.	Содержание культурно - досуговой деятельности, в рамках образовательной области «Физическое развитие».	24
2.7.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	25
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	29-34
3.1.	Организация физкультурно-оздоровительной работы.	29
3.2.	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.	32
3.3.	Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания.	33
<b>IV</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	35-70

	<i>Приложение 1. Педагогический проект: «Наш помощник Буратино»</i>	35
	<i>Приложение 2. Перспективный план обучения технике выполнения основных видов движений.</i>	37
	<i>Приложение 3. Перспективный план проведения подвижных игр с детьми.</i>	43
	<i>Приложение 4. Перспективный план обучения технике выполнения спортивных упражнений.</i>	45
	<i>Приложение 5. План работы инструктора по физкультуре с родителями.</i>	45
	<i>Приложение 6. План работы инструктора по физкультуре с педагогами.</i>	47
	<i>Приложение 7. План проведения физкультурных праздников и развлечений.</i>	48
	<i>Приложение 8. Примерная парциальная образовательная программа ««Фитбол- гимнастика в детском саду» Веселовой И. С. для части программы, формируемой участниками образовательных отношений.</i>	49
	<i>Приложение 9. Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.</i>	58
	<i>Приложение 10. Работа на тренажерах.</i>	61

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

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.), с учетом концептуальных требований программы «Детство» (под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой), на основе которой разработана адаптированная основная общеобразовательная программа ГКДОУ «Детский сад №1 «Радуга». 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 т.д.)

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 5 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- во второй младшей группе – 15 мин;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются 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 СП 2.4.3648-20)

#### **Модель физического воспитания на 2022-2023 год.**

<b>Формы организации</b>	<b>Вторая младшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b><i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i></b>		
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 -10 минут	Ежедневно 20—30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5. Дыхательная гимнастика		
<b><i>2. Физкультурные занятия</i></b>		



2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю по 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>		
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2. Спортивные праздники	-	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	
<b>4. Вариативная часть (кружки)</b>		
4.1. Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 30 минут
4.2. Театральный кружок «Радуга»	-	1 раз в неделю по 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 подготовительной группе.

### **1.2. 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.

### **1.3. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.**

#### **Младший дошкольный возраст (3—4 года).**

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности.

Взрослый для ребенка — носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе.

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

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений — прыжками, бегом, метанием, равновесием.

Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегут, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл.

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

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

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

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

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

### **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.

#### **1.4. 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 четырем годам.**

Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

- гармонично физически развиваются, с желанием двигаются
  - интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными атрибутами
  - при выполнении упражнений демонстрируют достаточную, в соответствии с возрастными возможностями, координацию движений, быстро реагируют на сигналы, переключаются с одного движения на другое
  - уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, легко находят свое место при совместных построениях и в играх
  - с большим желанием вступают в общение с другими детьми и педагогом при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх
- проявляют инициативность, с большим удовольствием участвуют в подвижных играх, соблюдают правила, стремятся к выполнению ведущих ролей в игре

#### **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

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. 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.).

#### **2.1.1. Вторая младшая группа (3-4 года).**

##### **2.1.2. Задачи образовательной деятельности для детей 3-4 лет.**

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

##### **2.1.3. Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет**

*Двигательная деятельность.*

*Порядковые упражнения. Построения и перестроения:* Построение врассыпную. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Перестроение из колонны - врассыпную. Построение в колонну по двое (парами). Повороты на месте направо, налево переступанием.

*Общеразвивающие упражнения.* Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

### *Основные движения.*

*Ходьба.* Обычная. На носках. По кругу, взявшись за руки (за обруч). Огибая предметы Врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром). В колонне по одному. С согласованными движениями рук и ног. С перешагиванием предметов С остановкой. В горку и с горки. В колонне по двое (парами). Приставными шагами вперед. По прямой. По кругу, не держась руками. Высоко поднимая колени С выполнением заданий. С поворотами. По извилистой дорожке. Змейкой между предметами не задевая их Высоко поднимая колени. По дорожке из канатов (веревки). Шеренгой с одной стороны на другую.

*Бег (быстрая ходьба)* По прямой, подгруппами (5-6 м). По кругу в колонне по одному. В чередовании с ходьбой Врассыпную С предметом или за ним С одной стороны на другую С изменением темпа В медленном темпе (30 – 40 сек) Со сменой направления С остановкой на сигнал Змейкой (между предметами) По извилистой дорожке (ширина 30-35 см). В медленном темпе (50-60 сек). С выполнением заданий. Со сменой темпа (быстро-медленно)

*Прыжки.* Подъем на полупальцы с полуприседом на месте. Подъем на полупальцы с касанием предмета (ладони педагога) головой. Подъем на полупальцы, доставая предмет подвешенный выше поднятой руки ребенка. Перешагивание через шнур, канат положенный на пол. Перешагивание из кружка в кружок. Перешагивание в плоский обруч, лежащий на полу. Перешагивание через предметы (высота 3-5 см). Перешагивание через веревку, поднятую на 5 см Перешагивание через 4-6 линий (расстояние между ними 25-30 см). Приставной шаг вперед .

*Равновесие.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 20-15 см, длина 2-2,5м) . Ходьба между двумя линиями (ширина 25-20 см). Ходьба и быстрая ходьба между двумя линиями. Ходьба с перешагиванием предметов на полу. Остановка во время ходьбы и быстрой ходьбы. Ходьба по доске положенной на пол (15-20 см). Ходьба по ребристой доске. Подняться на носки и постоять 3-5 сек. Ходьба с перешагиванием реек лестницы, положенной на пол. Ходьба из обруча в обруч. Ходьба по плоским модулям разного диаметра, разного цвета. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 15-20 см). Ходьба по наклонной доске(высота 10-20 см). Ходьба на наклонной доске (высота 20-30см). Ходьба по шнуру, положенному прямо по кругу. Ходьба по модулям. Ходьба с перешагиванием предметов на скамейке (высота 15-20 см). Подняться на носки и постоять (5-10 сек)

*Катание, бросание, метание.* Катание мяча друг другу в положении сидя и стоя с наклоном вперед с расстояния 1-1,5 м (диаметр мяча 20-25 см). Бросание мяча двумя руками из снизу Бросание мяча педагогу. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 70 см до 1м. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Бросание большого мяча двумя руками через веревку. Катание мячей в ворота (ширина 60-50 см) друг другу с расстояния 1-1,5 м. Бросание малого мяча одной рукой через веревку, сетку. Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель. Метание мяча двумя руками из-за головы, от груди. Метание мешочка, мяча вдаль, любой рукой. Метание малого мяча с расстояния 1 м в вертикальную цель. Метание малого мяча с расстояния 1-1,5 м в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой. Метание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,0-1,25 м. Метание в горизонтальную цель двумя руками с расстояния 1,5-2 м. Бросание мяча вниз об пол и ловля его двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

*Ползание, лазание.* Ползание на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении (расстояние до 6 м). Ползание по дорожке между двумя линиями. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол. Ползание «змейкой» между предметами, вокруг них Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см). Ползание по наклонной доске. Подлезание под дугу, в обруч. Переползание через бревно, гимнастическую скамейку. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

Лазание по наклонной лестнице (лесенке-стремянке). Подлезание под шнур не касаясь руками пола. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

*Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.*

#### **2.1.4. Результаты образовательной деятельности для детей 3-4 лет.**

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

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

#### **2.2.1. 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.



### 2.2.2. 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 1000-1500 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 полуприседом (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 перекладыванием 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, перекладывая 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.

### **2.2.3. 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.

### **2.3. 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 кружка 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, балльный, 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 игровитмике, 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 2022-2023 год.**

№ п/п	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	год обучения (возрастная группа)
----------	---------------------	----------------------------------

		I год обучения	IV год обучения
1	ИГРОРИТМИКА	В течение года	
2	ИГРОГИМНАСТИКА	7	7
3	ИГРОТАНЦЫ	В течение года	
4	ТАНЦЕВАЛЬНО- РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	24	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	3
10	КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	По плану занятий	
	ИТОГО:	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:**

- 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.

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

**Планирование занятий театрального кружка «Радуга» на 2022-2023 год.**

№ занятия	Период проведения	Тема	Цель	Кол-во часов
1	сентябрь	Бабушка-загадушка	Расширять представления дошкольников о различных видах кукольных театров.	1
2	сентябрь	Рассказы и показы	Развивать способности детей средствами театрального искусства	1
3	сентябрь	Забавные потешки	Развивать творческую самостоятельность.	1
4	сентябрь октябрь	Мы любим сказку.	Работа над эпизодами постановки.	4
5	октябрь	Спектакль	Поощрять желания принимать активное участие в спектакле.	1
6	ноябрь	Печалиться не надо	Различать основные человеческие эмоции.	1
7	ноябрь	В пути	Передавать настроение персонажей постановки.	1
8	ноябрь	У разбойников.	Импровизировать героев постановки.	1
9	ноябрь	В замке снежной королевы.	Работа над эпизодами постановки. Знакомство с «куклами-перевертышами».	1
10	декабрь	Мы любим сказку.	Работа над эпизодами постановки.	3
11	декабрь	Спектакль	Поощрять желания принимать активное участие в спектакле.	1
12	январь	Тростевая кукла.	Знакомство с тростевой Куклой, приемы кукловодства.	1
13	январь	Где добро там и зло.	Передавать эмоциональное состояние героев.	1

14	январь	Три чуда.	Развивать творческую самостоятельность.	1
15	февраль	Сорока и медведь.	Разыгрывание маленьких этюдов.	1
16	февраль	Мы любим сказку.	Работа над эпизодами постановки.	3
17	март	Спектакль	Поощрять желания принимать активное участие в спектакле.	1
18	март	Красная Шапочка на новый лад.	Развивать творческую самостоятельность.	1
19	март	Жу-жу-жу, я летаю и жужжу.	Формировать умение оценивать черты характера литературного персонажа.	1
20	март	Гусенок пропал.	Активно участвовать в театральной игре.	1
22	апрель	Играем в кукольный театр.	Учить анализировать поступки героев.	1
23	апрель	Мы веселые ребята.	Продолжить знакомить с театрализованной постановкой.	1
25	апрель	Заячья любовь.	Знакомство с куклами системы «люди-куклы».	1
26	апрель	Сказка за сказкой.	Проявлять творчество в управлении куклами.	1
27	май	Солнце опускается, сказка начинается.	Развивать творческие способности детей средствами театрального искусства.	1
28	май	Мы любим сказку.	Работа над эпизодами постановки.	1
29	май	Спектакль.	Поощрять желания принимать активное участие в спектакле.	1
Всего:				34

#### **2.4. Содержание работы инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.**

##### *Задачи взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями 2-й младшей группы*

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию.
3. Совместно с родителями развивать уверенность в своих силах.
4. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома.

##### *Задачи взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями подготовительной группы*

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития ребенка седьмого 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

### **2.5. 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

### **2.6. 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 (четверг в 16<sup>20</sup>);
- Спортивные праздники:
  - младшая группа – зрители;
  - подготовительная группа - 2 раза в год;
- Дни здоровья – 1 раз в квартал.

### **3. 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 ДООУ 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 подготовительной к школе группе (6-7 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

Диагностическая карта  
уровня развития детей по образовательной области «Физическое развитие»  
2-я младшая группа \_\_\_\_\_ уч. год

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

№	Ф. И. ребенка	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания	Приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде	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»  
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	Перестроение	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 (СП 2.4.3648-20).

#### 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 2022-2023 год.

Формы организации	Вторая младшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>		
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 -10 минут	Ежедневно 20—30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5. Дыхательная гимнастика		
<b>2. Физкультурные занятия</b>		
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 30 минут

2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>		
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2. Спортивные праздники	-	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	
<b>4. Вариативная часть (кружки)</b>		
4.1. Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 30 минут
4.2. Театральный кружок «Радуга»	-	1 раз в неделю 30 минут

Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводятся со всей группой.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- во второй младшей группе – 15 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 СП 2.4.3648-20).

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 подготовительной группе.

**Организация непосредственной образовательной деятельности в образовательной области  
«Физическое развитие»**

День недели	Группа	Время проведения	Форма проведения
<b>Вторник</b>	«Колобок» 4-5 лет (1-я подгр.)	8 <sup>50</sup> – 9 <sup>10</sup>	Физическая культура
	«Колобок» 5-6 лет (2-я подгр.)	9 <sup>20</sup> – 9 <sup>45</sup>	Физическая культура
	«Солнышко» ( под.гр.)	10 <sup>20</sup> – 10 <sup>50</sup>	Физическая культура
<b>Среда</b>	«Колобок» 4-5 лет (1-я подгр.)	8 <sup>50</sup> – 9 <sup>10</sup>	Физическая культура
	«Капитошка» (мл.гр.)	9 <sup>50</sup> – 10 <sup>05</sup>	Физическая культура
	«Солнышко» ( под.гр.)	11 <sup>20</sup> – 11 <sup>50</sup>	<i>Физическая культура (на открытом воздухе)</i>
<b>Четверг</b>	«Капитошка» (мл.гр.)	9 <sup>45</sup> – 10 <sup>00</sup>	Физическая культура
	«Колобок» 5-6 лет (2-я подгр.)	11 <sup>20</sup> – 11 <sup>45</sup>	<i>Физическая культура (на открытом воздухе)</i>
<b>Пятница</b>	«Колобок» 4-5 лет (1-я подгр.)	8 <sup>50</sup> – 9 <sup>10</sup>	Физическая культура
	«Колобок» 5-6 лет (2-я подгр.)	9 <sup>20</sup> – 9 <sup>45</sup>	Физическая культура
	«Капитошка» (мл.гр.)	9 <sup>50</sup> – 10 <sup>05</sup>	Физическая культура
	«Солнышко» ( под.гр.)	10 <sup>20</sup> – 10 <sup>50</sup>	Физическая культура

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).

### **3.2. 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 ДОУ созданы все условия, которые отвечают требованиям ФГОС ДО и СП 2.4.3648-20, 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 тд.)
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 тренировки.
- 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»

**3.3. Методическое обеспечение по образовательной области «Физическое развитие».**

<b>Перечень программ</b>	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Соловьева.), 2014г.</p> <p>Программа. «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» Л.С. Сековец Москва, Школьная Пресса, 2008 год</p> <p>Программа «Фитбол-гимнастика в детском саду» И. С. Веселова</p> <p>Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2003 год</p>
	<p>1. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.</p> <p>2. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.:</p>

<p><b>Технологии и пособия по проблеме: «Физическая культура»</b></p>	<p>Владос, 2004.</p> <p>3. Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001.</p> <p>4. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.</p> <p>5. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.</p> <p>6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.</p> <p>7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.</p> <p>8. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.</p> <p>9. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.</p> <p>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</p> <p>11. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003</p> <p>12. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Волгоград Учитель, 2011 г.</p> <p>13. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений Аксёнова З.Ф. - М.: ТЦ Сфера, 2004</p> <p>14. Детские народные подвижные игры. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина М.: Просвещение, 1995</p> <p>15. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста Ефименко Н.Н. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999.</p> <p>16. Здоровый дошкольник Змановский Ю.Ф</p> <p>17. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М. Д. Маханева М.: Просвещение, 1997</p>
---	---