

ПРИНЯТА:

На Педагогическом совете д/с 68

от « 26 » 07 2021 г.

протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий д/с 68 Грижкова И.А. /ФИО

Распоряжение

от « 26 » 07 2021 г.

№ 7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По образовательной области «Физическое развитие»

на 2021-2022 уч. год

разработана на основе ООП ДО детского сада № 68

АНО ДО «Планета детства «Лада»

Составитель программы:

Инструктор по физической культуре

Имангулова А.Р

Тольятти, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I.Целевой раздел

1.Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.3.Характеристики особенностей физического развития детей.....	7
2.Планируемые результаты освоения Программы.....	18

II.Содержательный раздел

1.Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».....	20
2. Задачи ОО «Физическое развитие».....	24
3.Способы поддержки детской инициативы.....	37
4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	39
5. Взаимодействие с педагогическим коллективом.....	40
6.Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию.....	44

III. Организационный раздел

1.Циклограмма инструктора по физической культуре	46
2.Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	48

3.Физкультурные досуги на 2021-2022уч.год.....	51
4.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	53
5.Методическая литература.....	56
6. Приложение 1. Диагностическая карта.....	57

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.

1.1. Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа по реализации образовательной области « Физическое развитие» разработана с учетом основной программы дошкольного образования «Тропинки» (под редакцией В.Н. Кудрявцева и Основной образовательной программой).

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований корганизации и содержанию различных видов деятельности в ДОО, возрастных особенностей детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Статья 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников» ФЗ «Об образовании»: «Педагогические работники обязаны осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемых учебных предмета, курса, дисциплины (модуля) в соответствии с утвержденной рабочей программой.
- Согласно п. 7 ст. 32 Закона Российской Федерации «Об образовании» разработка и утверждение рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) отнесена к **компетенции и ответственности образовательного учреждения.**

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений. Имея конкретные задачи, подчинена единой цели – всестороннему и гармоничному развитию двигательных навыков и умений.

Целью Программы является: укрепление здоровья детей, закаливание, развитие основных видов движения, создание условий способствующих развитию двигательной активности дошкольников, всестороннее и гармоничное развитие двигательных навыков и умений.

В Программе учтены методические рекомендации по их реализации, представлены перспективные планы непосредственной образовательной деятельности с детьми старшего и подготовительного дошкольного возраста. (Приложение 1); диагностическая карта (Приложение 2).

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с ФГОС ДО Программа базируется на следующих принципах:

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействия и сотрудничестве детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей;
- сотрудничества организации с семьей;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- принцип поддержки самостоятельной активности ребенка (индивидуализации).
- принцип социального взаимодействия

Программа соответствует:

- принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принципу интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей и спецификой и возможностями образовательных областей;

Подходы к формированию Программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции

дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Программа основана на важнейшем дидактическом принципе - развивающем обучении и на научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

Программа ориентирована на комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей.

1.3 Характеристики особенностей физического развития детей

4-5 лет

- Возрастные особенности развития детей данной группы

Программа состоит из 3-х взаимодополняющих частей (целевой, содержательный и организационный) и содержательно раскрывает и представляет пути практической реализации требований вышеобозначенных нормативно-правовых документов в образовательной деятельности группы №51 детского сада, имеющей следующие характеристики воспитанников:

Возрастные особенности детей 4 – 5 лет

Ребенок 4–5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознаёт, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести

Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – малыш легко отвлекается на то, что им более интересно, а бывает, что ребёнок хорошо себя ведёт только в присутствии наиболее значимых для него людей. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребёнок реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом и т.п.), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как – мальчикам («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая причёска»), о половой принадлежности людей разного возраста (мальчик - сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка - дочь, внучка, сестра, мать, женщина). К 5 годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах, умеют распознавать и оценивать эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола.

Но такой скачок в психическом развитии ребенка становится возможным благодаря развитию речи. На четвертом-пятом году жизни ребенок не просто активно овладевает речью - он творчески осваивает язык, он, по существу, занимается словотворчеством. Такое словотворчество позволяет ребенку к концу этого возрастного периода перейти к отвлеченной речи, пересказать сказку, рассказ, поделиться своими впечатлениями, переживаниями. В этом возрастном периоде характерной особенностью речи ребенка является использование ее для общения со сверстниками. А общение, в свою очередь, развивает речь. Ребенок задает вопросы, рассказывает сказки, рассуждает, фантазирует, пересказывает, обменивается впечатлениями и т. д. Теперь он может называть качества предметов, их признаки, отношения и т. д. Его восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим.

Между четвертым и пятым годами ребенок может целенаправленно запоминать. Ни до, ни после этого периода ребенок не запоминает с такой легкостью самый разнообразный материал. Но память ребенка четвертого года жизни и начала пятого носит в основном характер произвольного запоминания.

Все интересное для ребенка запоминается само собой. Трудно запоминаются отвлеченные понятия: дни недели, месяцы, времена года и т. д.

Благодаря развитию речи, мышления, памяти, восприятия и, главным образом, воображения ребенок четырех-пяти лет воспринимает сказку и открывает в ней свое собственное решение насущных жизненных проблем. Ребенок не любит наставлений, и сказка не учит его напрямую. Сказка предлагает ребенку образы, которые ему нравятся и помогают решить моральные проблемы. В ней все герои либо хорошие, либо плохие. Это помогает ребенку отделить добро от зла и как-то упорядочить его собственные сложные чувства. Ребенок хочет походить на положительного героя, и таким образом сказка прививает ему доброту, чувство справедливости, умение сопереживать, то есть развивает в нем эмоциональное отношение к окружающему в соответствии с ценностями, идеалами и нормами жизни.

Если взрослые постоянно читают дошкольникам детские книжки, чтение может стать устойчивой потребностью. Дети охотно отвечают на вопросы, связанные с анализом произведения, дают объяснения поступкам героев. Значительную роль в накоплении читательского опыта играют иллюстрации. В возрасте 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании. Любимую книгу они легко находят среди других, могут запомнить название произведения, автора. Они стремятся перенести книжные ситуации в жизнь, подражают героям произведений, с удовольствием играют в ролевые игры, основанные на сюжетах сказок, рассказов. Дети зачастую придумывают собственные сюжетные повороты. Свои предложения они вносят и при инсценировке отдельных отрывков прочитанных произведений. 4-5 лет - важный период для развития детской любознательности. Дети активно стремятся к интеллектуальному общению со взрослыми, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремятся получить новую информацию познавательного характера. Не «отмахивайтесь» от детских вопросов, ведь любознательный малыш активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений.

Он чрезвычайно вынослив и может совершать довольно длительные прогулки, во время которых получает много новых, интересных впечатлений, и таким образом его знания об окружающем мире значительно расширяются

Все совершенней становится его ручная умелость, он проявляет удивительную ловкость при выполнении различных действий. Ребенок постепенно овладевает координацией мелких движений рук и зрительного контроля. Что дает возможность совершенствования способностей к изобразительной деятельности.

Ребенок четвертого и пятого года жизни не только самозабвенно рисует, но и играет. Игра становится все более сложной: она уже сюжетно-ролевая, моделирующая и групповая. Теперь дети могут играть самостоятельно. Они заранее придумывают сюжет, распределяют роли, подчиняются определенным правилам и жестко контролируют выполнение этих правил. В игре ребенок учится общению со сверстниками, учится контролировать свое поведение, подчиняясь правилам игры. То, что относительно легко удается ребенку в игре, гораздо хуже получается при соответствующих требованиях взрослых. В игре ребенок проявляет чудеса терпеливости, настойчивости, дисциплинированности. В игре ребенок развивает творческое воображение, сообразительность, волевые качества, нравственные установки.

Ребенок этого возраста должен иметь возможность развивать игровую фантазию. Разрешите детям пользоваться разнообразными "ненужными" (на ваш взгляд) вещами: какие-то палки, бруски, железяки и прочий хлам. Невозможно предугадать детскую фантазию. Именно в игре ребенок четвертого-пятого года жизни реализует свое стремление к самостоятельности через моделирование жизни взрослых. Он открывает для себя этот мир человеческих отношений, разных видов деятельности, общественных функций людей

5 - 6 лет:

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

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

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений инструктор по физической культуре должен следить за силой физических нагрузок.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это 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 задания 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.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, 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.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. 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.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 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 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

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

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

6 – 7 лет:

На 6-7-м году жизни вновь наступает период интенсивного роста. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см.

Изменяются пропорции тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы. Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Учащается чистота дыхания до 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие

нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится более стабильным и устойчивым. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

Изменения касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованные, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит - равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, к длину, и высоту. Хорошо владеет навыками метания. Ребенок 6-7 лет удерживает равновесие и может выполнять множество сложных упражнений. Несмотря на все сказанное, мышечная система по-прежнему быстро утомляется и не выдерживает длительного физического напряжения. Поэтому все нагрузки должны даваться понемногу и постепенно, чтобы развить выносливость.

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на протяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду к моменту поступления в первый класс дети имеют определенный и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Все это позволит им успешно справляться с нагрузками в школе.

«ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»

С целью проектирования образовательного процесса, обеспечивающего подбор наиболее эффективных к имеющимся условиям средств, форм, методов, приемов реализации рабочей Программы и физического развития детей, в детском саду осуществляется ежегодное изучение состояния здоровья воспитанников. Полученные данные позволяют в дальнейшем вносить коррективы в организацию образовательного процесса и соблюдения норм физических нагрузок для детей с III группой здоровья.

Особенности развития детей с ОВЗ

Характеристика детей с нарушением опорно-двигательного аппарата:

Крайним проявлением неправильной нагрузки на позвоночник является **нарушение осанки и плоскостопие**. Внешний вид детей с нарушением осанки: сутулость; поясничный гиперлордоз; приподнятые выдвинутые вперед плечи; несколько согнутые вперед ноги; отмечается укорочение седалишно-коленных мышц, приводящих бедро, грудных мышц; вялость ягодичных, межлопаточных мышц; голова несколько запрокинута назад; отмечается ограничение движений в плечевых, тазо-бедренных суставах, “утиная походка”.

Нарушения осанки приводят к снижению подвижности грудной клетки и диафрагмы, изменяют рессорную функцию позвоночника, что в

свою очередь отражается на деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У таких детей нарушен стереотип дыхания: преобладает грудной тип дыхания - на вдохе поднимается грудная клетка, напрягаются мышцы шеи, отмечается асимметрия правой и левой половины грудной клетки (в норме – брюшной тип дыхания).

Наиболее типичны следующие пороки осанки:

- 1) *плоская спина* - все изгибы позвоночника сглажены, наклон таза уменьшен.
- 2) *плоско-вогнутая спина* - грудной кифоз уменьшен, поясничный лордоз увеличен или в норме, угол наклона таза увеличен.
- 3) *сутулая спина* - грудной кифоз увеличен, поясничный лордоз сглажен, плечи сведены вперед, лопатки выступают.
- 4) *круглая спина, или тотальный кифоз* - голова наклонена вперед, грудной кифоз увеличен, поясничный лордоз сглажен, ноги несколько согнуты в коленях.

5) *кругло-вогнутая спина* - увеличены все изгибы позвоночника, большой угол наклона таза, плечи наклонены вперед, живот выступает.

6) *сколиотическая осанка* - функциональное нестойкое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, смещение остистых отростков в сторону от вертикальной оси.

Сколиоз - это боковое искривление позвоночника с обязательной торсией позвонков, характерной особенностью которого является прогрессирующее с возрастом и ростом ребенка. В отличие от нарушения осанки, истинный сколиоз даже в начальной стадии развития, характеризуется деформацией позвоночника, которая сохраняется независимо от нагрузки и положения больного. Различают следующие формы сколиоза:

1) *диспластические* - все врожденные сколиозы с недоразвитием костной системы, протекающие на фоне аномалий (синостозы ребер, сращение остистых отростков и др.) и дисплазий (сакрализация, люмбализация, спондилолистез и др.

).

2) *приобретенные* - функциональные сколиозы, в т.ч. неврогенные (при полиомиелите, сирингомиелии, спастических параличах) в т.ч. статические (в следствии укорочения конечности, косоного расположения таза)

3) *идиопатические* – самая большая группа сколиозов, возникающих на фоне отсутствия видимых причин, не выявлены причины и рентгенологически.

Плоскостопие - одна из патологий, приводящая к значительным нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата и организма в целом, негативно влияет на общее самочувствие ребенка, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. По происхождению выделяют: врожденное плоскостопие, травматическое, паралитическое, рахитическое и статическое.

Слабые мышцы голени и стопы находятся в состоянии растяжения: их тонус сначала повышается, а затем снижается в результате переутомления мышц (это обратимый процесс). В дальнейшем вся нагрузка по удержанию свода ложится на связки, затем и связки растягиваются, что приводит к деформации перегруженных костей свода (это необратимый процесс).

Плоскостопие может быть поперечным и продольным, часто сочетается с вальгусным положением пятки или с приведением передних отделов стоп, с отклонением первого пальца кнаружи, с молокообразными пальцами стоп.

Для детей со сложными двигательными нарушениями характерны:

- тесная связь двигательных нарушений с сенсорными расстройствами (нарушение зрительного и слухового восприятия, кинестетических ощущений, недостаточность ощущений собственных движений);
- задержка и нарушение формирования всех двигательных функций;
- нарушение работы мышечных схем, произвольных движений, определяющие одну из основных трудностей формирования двигательных навыков.

У детей с нарушением ОДА отмечаются общая физическая ослабленность, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, низкая моторная обучаемость. Дети с нарушенной организацией моторики отличаются неуклюжестью, неумением расслабляться, самостоятельно спускаться и подниматься по лестнице, с трудом обучаются гимнастическим упражнениям. У детей с нарушением ОДА, отмечаются апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением, активного стремления к общению с окружающими. Наблюдаются различные хронические заболевания, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей. Это может

быть связано как с низкой двигательной активностью детей, так и с поражением центральной нервной системы, вегетативной нервной системы (при ДЦП). Дети с трудом адаптируются к изменяющимся условиям внешней среды, к температурным и атмосферным изменениям.

Наряду с физическим утомлением у детей возникает и психическое утомление. Утомляемость чаще выражается в снижении активности ребенка, ослаблении внимания, повышении возбудимости или вялости, нарушении сна, аппетита, снижении интереса к занятиям, в негативном отношении к детскому саду.

Особенности развития эмоциональной сферы детей с нарушениями ОДА:

- эмоциональные нарушения (повышенная возбудимость, колебания настроения, страхи, которые могут привести к жизненной дезадаптации, слабая воля, неумение преодолевать препятствия, недостаточная мотивация для их преодоления, неуверенность, нерешительность, замкнутость или агрессивность, импульсивность поведения, расторможенность с проявлениями неусидчивости);
- зависимость эмоционально напряжения от мышечного напряжения: от напряжения мышц в центральную нервную систему постоянно идут мощные нервные импульсы, которые держат в возбужденном состоянии отдельные участки мозга. И наоборот, чем больше расслаблены мышцы, тем глубже состояние общего покоя, тепла, эмоциональной раскованности. Мышечное напряжение закономерно приводит к внутреннему дискомфорту, что может выражаться в неадекватном поведении;

- общая ослабленность центральной нервной системы (невропатия, минимальная мозговая дисфункция (ММД) в форме астенизации, повышенная утомляемость, пассивности, снижении общей выносливости, работоспособности).

У детей с ослабленной нервной системой работоспособность нервных клеток снижена, периоды активного бодрствования короче по сравнению со здоровыми детьми. Нарушение сна у таких детей проявляется в трудности засыпания, поверхностном, неглубоком сне, легком пробуждении под влиянием незначительных внешних факторов.

В одной возрастной группе могут быть дети с отставанием или опережением физического и психического развития. Это обусловлено разной степенью зрелости организма, определяющей истинный биологический возраст ребенка; то, что легко дается одному ребенку, оказывается не по силам другому. Дети с высоким и низким уровнем развития более подвержены утомлению на занятиях, чем дети со средним уровнем развития, т.е. высокий уровень физического и умственного развития еще не определяет столь же высокий уровень приспособляемости организма.

У некоторых детей не сформирована зрительно-моторная координация, не согласована работа руки и глаза.

Особенностью детей с нарушением ОДА является недостаточность пространственного анализа и синтеза, что проявляется при овладении конструированием, навыками самообслуживания. Такие дети затрудняются дифференциации левой и правой стороны, в сложении целого из частей.

У большинства детей двигательные расстройства сочетаются с речевыми нарушениями, которые проявляются в ограниченности словарного запаса, резком расхождении активного и пассивного словаря, неточном употреблении слов, многочисленных вербальных парафазиях, несформированной семантических полей, трудностях актуализации словаря.

Особенно большие затруднения наблюдаются при актуализации предикативного словаря (глаголов, прилагательных), В глагольном словаре дошкольников преобладают слова, обозначающие действия, которые ребенок ежедневно выполняет или наблюдает (мыть, гулять, бежать, пить). Значительно труднее усваиваются слова обобщенного, отвлеченного значения, слова, обозначающие состояние, оценку, качества, признаки.

У детей с нарушением ОДА отмечаются такие особенности социально-эмоционального развития, как апатичное отношение к ограниченности своих двигательных возможностей, отсутствие инициативы в овладении движением, активного стремления к общению с окружающими. Нередко дети затрудняются без помощи взрослого одеться, раздеться, застегнуть пуговицу, молнию. Навыки самообслуживания у них, чаще всего, недостаточно сформированы, предметно-практическая деятельность ограничена

При реализации Программы с ребенком с нарушением опорно-двигательного аппарата в группе общеразвивающей направленности педагоги ориентируются на те же требования к планируемым результатам освоения Программы, что и при работе с детьми с нормальным психофизическим развитием. Возможность достижения указанных планируемых результатов зависит от ряда факторов, в том числе:

- от характера, структуры и степени выраженности первичных нарушений (слуха, зрения, интеллекта, речи и др.);
- от наличия и степени выраженности вторичных нарушений: психофизических свойств детей с ОВЗ (скорости целенаправленных психических процессов, выносливости, эффективности долговременной декларативной памяти), свойств, обеспечивающих управление психическими процессами (устойчивости целенаправленного поведения, гибкости психических процессов, торможения психических реакций, планирования поведения);

- сенсомоторных возможностей (удержания равновесия и передвижения, зрительно-моторной координации, билатерального взаимодействия рук); интегративных возможностей (зрительно-моторного, слухоречевого подражания, ориентировочно-исследовательского поведения) и др.

Существенными факторами, определяющими возможность достижения детьми с ОВЗ планируемых результатов освоения Программы, является также качество

- созданных в детском саду условий реализации программы;
- взаимодействия педагогов детского сада с семьей воспитанника и т. п.

В условно-обобщённой форме влияние особенностей развития детей с нарушениями ОДА на освоение Программы и соответственно на достижение ими планируемых результатов освоения Программы можно представить следующим образом:

2. Планируемые результаты освоения Программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

В соответствии с п. 4.7 ФГОС ДО целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе внутреннего мониторинга (педагогической диагностики) становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут

быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

Целевые ориентиры	ОО	Задачи ОО (ФГОС ДО)	Результаты освоения ООП
<p>у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>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;</p> <p>способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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;</p>	<p>сформированность физических качеств; овладение основными видами движениями; сформированность способности контролировать свои движения и управлять ими;</p> <p>способность к инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержке, настойчивости, смелости, самоконтролю и самооценки;</p> <p>владение нормами и правилами ЗОЖ.</p>

		<p>становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p> <p>становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.</p>	
--	--	--	--

II.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программой воспитания и обучения в детском саду «Тропинки» (под редакцией В.Н.Кудрявцева) и Основной образовательной программой дошкольного образования детского сада в соответствии с Федеральными государственными стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определённые направления развития и образования детей.

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двухи на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч,

как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице.

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ногпалку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

-Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

Реализация основных направлений работы по физическому развитию детей

Направления образовательной работы	Методы и приемы	Формы организации образовательного процесса	Средства, технологии, используемые педагогом
Тропинка к здоровью	<p>Наглядные: показ упражнений -использование пособий - имитация использование музыки -использование ударного инструмента (бубна, барабана)</p> <p>Словесные: Команды, объяснения, вопросы, указания, образные сюжетные рассказы.</p> <p>Практические: повторение упражнений - проведения в игровой форме -проведение в соревновательной форме</p>	<p>Игровая беседа с элементами движений, утренняя гимнастика, совместная, деятельность взрослого и детей тематического характера, игра, контрольно-диагностическая деятельность, экспериментирование, физкультурное занятие, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания, проектная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра - Ситуативный разговор - Беседа - Рассказ - Чтение - Интегративная деятельность - Проблемная ситуация - Проектная деятельность - Создание коллекций - Тематический досуг 	<p><u>Здоровьесберегающие технологии:</u> Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании: закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.</p> <p><u>Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка</u></p> <p>Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Ритмопластика. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показаниям ребенка. Динамические паузы проводятся во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности.</p>
Тропинка в мир движений	<p>Наглядные: показ упражнений -использование пособий - имитация использование музыки</p>	<p>Игровая беседа с элементами движений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Интегративная деятельность - Утренняя гимнастика 	<p>Подвижные и спортивные</p>

	<p>-использование ударного инструмента (бубна, барабана)</p> <p>Словесные: Команды, объяснения, вопросы, указания, образные сюжетные рассказы.</p> <p>Практические: повторение упражнений - проведений в игровой форме -проведение в соревновательной форме</p>	<p>- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра - Контрольно-диагностическая деятельность - Экспериментирование - Физкультурное занятие - Спортивные и физкультурные досуги 	<p>игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.</p> <p>Релаксация.</p>
--	---	---	---

<i>Виды интеграции образовательной области «Физическое развитие»</i>	
По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам (формам) организации и оптимизации образовательного процесса
виды интеграции области «Физическое развитие»	
<p><i>«Познавательное развитие»</i> (формирование познавательной мотивации, становление сознания; формирование первичных представлений о себе, других людях)</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»</i> (формирование основ безопасного поведения, усвоение норм и ценностей, связанных со здоровьем, развитие у детей саморегуляции собственных действий, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере)</p> <p><i>«Речевое развитие»</i> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека)</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений)</p>	<p><i>«Речевое развитие»</i> (использование произведений художественной литературы для обогащения и закрепления содержания области)</p>

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

<p><i>Приоритетное направление</i> Будьте здоровы» (А.А. Ошкина).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • расширение и обогащение знаний и представлений детей о здоровом образе жизни и способах его ведения; • развитие эмоционально-оценочного отношения к основам здорового образа жизни; • формирование умения отражать имеющиеся знания в деятельности и умения опираться на эти знания в поведении. 	<p>Ребенок знает: что такое режим дня; некоторые части режима дня; о пользе соблюдения режима дня; некоторые элементы режима дня утром; о некоторых элементах дневного режима дня; элементы вечернего режима дня; почему нужно соблюдать режим дня</p>	<p>общеобразовательная программа по физическому развитию детей 3 – 7 лет «Будьте здоровы» А.А. Ошкина</p>
--	--	--	--

		<p>представление о том, как правильно поласкать рот после еды;</p> <p>представление о том, как правильно чистить зубы;</p> <p>представление о том, почему нельзя пользоваться чужой зубной щеткой.</p> <p>Ребенок знает:</p> <p>какие продукты считаются полезными;</p> <p>в каких продуктах больше всего витамин;</p> <p>почему нужно кушать больше овощей и фруктов;</p> <p>что в продуктах и пище есть витамины;</p> <p>почему вредно кушать поздно вечером и ночью.</p>	
--	--	---	--

Реализация основных направлений работы по вариативной части программы

Направления образовательной работы	Методы и приемы	Формы организации образовательного процесса	Средства, технологии, используемые педагогом
<p>Приоритетное направление «Будьте здоровы» (А.А. Ошкина).</p>	<p>Словесные методы</p> <ul style="list-style-type: none"> — название упражнения; — описание; — объяснения; — указания; — команды; — вопросы к детям и др. <p>Практические методы</p> <ul style="list-style-type: none"> — показ физических упражнений; — имитация, то есть подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни. <p>Наглядные</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование 	<p>Физкультурные занятия</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Закаливающие процедуры</p> <p>Корректирующая гимнастика</p> <p>Подвижные игры и упражнения</p> <p>Гимнастика пробуждения</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Физкультурные упражнения на прогулке</p> <p>Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги</p>	<p>- использование схем-символов , алгоритмов</p> <p><u>Информационные технологии:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - интерактивные пособия -мультимедийные зарядки <p><u>Здоровьесберегающие технологии:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - физминутки - пальчиковая гимнастика - разминки -

	<p>наглядных пособий (иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д.), имитация, зрительные ориентиры)</p> <ul style="list-style-type: none">- Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни)- тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)		
--	---	--	--

1. Культурные практики.

Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных группах, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости. От того, что именно будет практиковать ребенок, зависит его характер, система ценностей, стиль жизнедеятельности, дальнейшая судьба.

Культурные практики в физическом воспитании, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и складывающегося с первых дней жизни его уникального индивидуального жизненного опыта. На занятиях физической культуры с дошкольниками используются разные виды культурных практик, они направлены на эмоциональное развитие, посредством физической культуры. Культурные практики на занятиях физической культуры используются 1 раз в месяц с детьми с 3-7 лет.

Культурная практика	Интегрированные Виды деятельности	Содержание	Периодичность использования	Возраст
Детский досуг	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая • Коммуникативная • Музыкальная • Восприятие художественной литературы и фольклора • Двигательная 	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.	1 раз в месяц	II младшая Ср.гр Ст.гр Подг.гр
Занятие-соревнование	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная • Игровая 	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.	1 раз в месяц	Ст.гр Подг.гр
Сюжетно-игровое занятие	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая • Коммуникативная • Музыкальная • Двигательная 	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.	1 раз в месяц	II младшая Ср.гр Ст.гр Подг.гр
Тренировочное занятие	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная • Музыкальная • Игровая • Коммуникативная 	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.	1 раз в месяц	Ст.гр Подг.гр

2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями физическое развития и образования детей.

Рабочая образовательная программа по физическому развитию представляет собой единицу системы воспитательно - оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр, развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством инструктора по физической культуре.

В основе системы лежит комплексный подход, разработана методика, направленная на решение на одном занятии разных, но взаимосвязанных задач, охватывающих разные задачи физического развития.

Методика физического воспитания направлена на формирование физических качеств, как скорость, гибкость, выносливость, ловкость, сила с помощью основных видов движения.

Освоение Программы осуществляется на занятиях физкультурно-образовательной деятельности в каждом возрасте дифференцированно; Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в старшей группе – 25 мин.; 3 раза в неделю.
- в подготовительной группе – 30 мин; 3 раза в неделю.

Два физкультурных занятия в неделю проводит инструктор по физической культуре. Занятие проводится в разных формах

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
4	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
5	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и Упражнений общеразвивающего воздействия. («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
6	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям
7	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах,	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

	опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	
--	---	--

На занятие с инструктором по физической культуре дети разучивают новые комплексы ОРУ без предметов и с предметами (кегли, флажки, мячи и др), а так же музыкально- ритмические движения, ОВД. Два раза в год совместно с воспитателем проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет проводит занятие по физическому развитию воспитатель, подвижные игры и занятия физической культуры проводится на свежем воздухе. Образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в игровой форме. Основные виды движения направленные на совершенствование и закрепление приобретенных ранее двигательных навыков, а также изученных ранее комплексов ОРУ, подвижных игр, малоподвижных игр, дыхательных гимнастик. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям и требованиям физкультурного зала.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются: вводная, основная, заключительная часть.

Вводная часть подготавливает организм ребенка к более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в беге, ходьбе, различные не сложные задания с предметами, упражнения укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закреплением ранее пройденного материала, овладению жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств.

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.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура

его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под

музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически

Инструктор по физической культуре проводит занятия в физкультурном зале.

При проведении физкультурных занятий используются общепринятые способы организации детей — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании **фронтального способа** все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ — один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет инструктору корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд.

При **групповом** способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом).

Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс, так чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

	<p>компонентах) здорового образа жизни (<i>правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья</i>) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. ● Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. ● Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). ● Воспитывать сочувствие к болеющим. ● Формировать умение характеризовать свое самочувствие. ● Знакомить детей с возможностями здорового человека. ● Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. ● Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. ● Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. ● Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 	<p>для укрепления своих органов и систем.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Формировать представления об активном отдыхе. ● Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. ● Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
<p>Физическая культура</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. ● Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. ● Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. ● Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. ● Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. ● Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно 	<ul style="list-style-type: none"> ● Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. ● Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. ● Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. ● Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- ☉ Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- ☉ Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- ☉ Учить ориентироваться в пространстве.
- ☉ Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- ☉ Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- ☉ Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

- ☉ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- ☉ Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- ☉ Учить спортивным играм и упражнениям.

- ☉ Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- ☉ Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- ☉ Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- ☉ Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- ☉ Развивать психофизические качества: *силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.*
- ☉ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- ☉ Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- ☉ Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- ☉ Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- ☉ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

		<ul style="list-style-type: none">☉ Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры.☉ Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (<i>в том числе игры с элементами соревнования</i>), способствующие развитию психофизических качеств (<i>ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость</i>), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.☉ Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.☉ Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (<i>городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол</i>)
--	--	---

3. Способы поддержки детской инициативы

Для того чтобы стимулировать детскую инициативу на физкультурном занятии, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- занятия проводить в игровой, сюжетной форме;
- предоставлять детям право выбора подвижных игр, ОВД;
- проводить спортивных праздников, развлечения;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей(в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать

Поддерживать инициативу детей можно через:

- создание условий для принятия детьми решений, способа выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям и поддержку самостоятельности.
- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к таким попыткам внимательно, суважением;
- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка;

- создавать ситуации позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- при необходимости помогать детям в решении проблем на физкультурных занятиях;

Способы поддержки детской инициативы	Возраст детей		
	4-5 л.	5-6 г.	6-7г.
Оснащение РППС по физическому развитию	+	+	+
Чтение (произведения художественной литературы, связанные по тематике с формированием элемента ЗОЖ)	+	+	+
Выпуск газет в рамках тематического планирования	+	+	+
Организация подвижных игр	+	+	+
Соревновательные досуги	+	+	+
Развлечения	+	+	+
Схемы, алгоритмы, пиктограммы	+	+	+

4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников

Формы организации	Способы, методы	Средства
<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия • Закаливающие процедуры • Подвижные игры и упражнения • Физкультминутки • Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги • Чтение (произведения художественной литературы, связанные по тематике с формированием элемента ЗОЖ) • Утренняя гимнастика • Гимнастика пробуждения. 	<p style="text-align: center;"><u>Наглядные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д.), имитация, зрительные ориентиры) • Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни) тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя) <p style="text-align: center;"><u>Словесные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция - <p style="text-align: center;"><u>Практические:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки 	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная активность, занятия физической культурой (удовлетворение потребности ребенка в движении и одновременно развивают его) • Эколого- природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. • Психогигиенические факторы (режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий)

5. Взаимодействие с педагогическим коллективом.

Инструктор по физической культуре				
Музыкальный Руководитель	Медицинские работники	Воспитатели	Педагог - психолог	Заведующий, Зам. зав. по ВМР
<p>-Участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.</p> <p>-Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.</p>	<p>Участвует в проведении профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу.</p>	<p>-Создает условия для реализации задач ОО «Физическое развитие» (РППС);</p> <p>-Планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию совместно с ИФК;</p> <p>-Разрабатывает и организует информационную работу с родителями.</p> <p>- Внедрение и адаптация здоровьесберегающих технологий;</p> <p>-Организовывают и проводят спортивные праздники, развлечения, совместно с ИФК</p>	<p>Способствует развитию эмоционально -волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.</p>	<p>Создает условия для физкультурно – оздоровительной работы, координируют работу педагогов.</p>

6. Мероприятия годового планирования по физической культуре.

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями и социумом
1	2	3	4	5
Сентябрь	1. Оформить карты наблюдения за физической подготовленностью детей. 2. Подготовить индивидуальные консультации для родителей по результатам физической подготовленности. 3. Подготовиться к конкурсу «Воспитатель года». 4. Оформить индивидуальный сайт.	1. Познакомить воспитателей с результатами наблюдения обследования детей, разработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. 2. Познакомить воспитателей и педагогов с нормами ГТО, привлечь к сдаче нормативов.	1. Педагогическая диагностика физической подготовленности детей. 2. Провести физкультурные досуги: «Осенние состязания»-ст. гр. «Осенняя олимпиада»-подг. гр. 3. Подготовить детей к соревнованиям «Веселые старты». 4. Подготовить детей к соревнованиям «Юный гимнаст». 5. Подготовить детей к сдаче норм ГТО.	1. Участие в родительских собраниях: оказание доп. образовательных услуг. 2. Инд. консультация по результатам диагностики. 3. Наглядная информация потеме: «Сдача норм ГТО в дошкольном возрасте».
Октябрь	1. Изготовление новых нетрадиционных пособий для проведения физкультурных занятий. 2. Подготовить занятия ко дню открытых дверей. 3. Сдача норм ГТО.	1. Обсуждение и проведение физкультурных досугов. 2. Консультация для воспитателей: «Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке»	1. Провести физкультурные досуги: «Осенние приключения»-ст. гр. «Ловкие и смелые»-подг. гр. 2. Провести тематические занятия на день открытых дверей. 3. Подготовить детей к соревнованиям «Веселые старты»	1. Консультация для родителей: «Влияние занятий физкультурой на систему организма» 2. Привлечь родителей к сдаче норм ГТО.
Ноябрь	1. Организовать соревнования «Семейные старты» в детском саду. 2. подготовиться к конкурсу «Воспитатель года». 3. Оформить картотеку упражнений «Игровой стрейчинг на занятиях по физической	1. Консультация для воспитателей по теме: «Роль воспитателя на физкультурных занятиях» 2. Консультация по индивидуальной работе с детьми ОВЗ в целях развития физических качеств.	1. Провести физкультурные досуги: «Подвижные игры»-ст. гр. «Игры - соревнования»-подг. гр. 2. Организовать мастер-класс по футболу с приглашением тренера из футбольного клуба. 3. Провести соревнования «Семейные старты» с детьми и родителями. 4. Провести праздник «День народноединства»	1. Провести с родителями индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в домашних условиях» 2. Привлечь родителей к подготовке и участию в соревнованиях

	культуре»			«Семейные старты». 3. Привлечь родителей к участию в празднике «День народного единства»
Декабрь	1. Подготовка пособия для занятий по физической	1. Обсуждение и проведение физкультурных досугов.	1. Провести физкультурные досуги: «Зимние забавы»-ст. гр., подг. гр.	1. Консультация для родителей: «Игры с детьми

	культуре по системе ТРИЗ. 2. Изготовить дидактическую игру на спортивную тему.			во дворе зимой» 2. Анкетирование «Как вы относитесь к сдаче норм ГТО дошкольниками»
Январь	1. Подготовка символики и атрибутов к проведению физкультурных праздников.	1. Индивидуальные консультации для воспитателей «Рекомендации для создания картотеки»	1. Провести физкультурные досуги: «Зимние состязания»-ст. гр. «Зимние старты»-подг. гр 2. Подготовить детей к соревнованиям по черлидингу.	1. Памятки для родителей «Развитие скоростных качеств у детей дошкольного возраста» 2. Консультация для родителей «Выбираем вид спорта для своего ребенка»
Февраль	1. Пополнить картотеку подвижных игр большой и средней подвижности в старших возрастных группах. 2. Пополнить упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости дошкольников.	1. Совместно с воспитателями и педагогами подготовить развлечение «День защитника отечества».	1. Провести физкультурные досуги: «Военные игры»-ст. гр., подг. гр. 2. Провести праздник «День защитника Отечества» 3. Подготовить детей к соревнованиям по черлидингу.	1. Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «День защитника Отечества». 2. Наглядная информация для родителей «Как научить ребенка следить за осанкой»
Март	1. Оформление информационных стендов «Наши спортивные ребята» 2. Совместно с музыкальными руководителями подготовить праздник «Масленица» 3. Рекомендации для родителей по изготовлению «нетрадиционного спортивного оборудования» 4. Подготовить анкету для воспитателей «Организация и руководство подвижной	1. Круглый стол: «Подвижные игры с элементами соревнования» 2. Анкетирование «Организация и руководство подвижной игрой»	1. Провести музыкально-спортивное развлечение «Масленица!» (старшие и подготовительные группы) 2. Провести спортивное развлечение «Весенние забавы» - старш. гр. 3. Подготовить детей к соревнованиям по черлидингу.	1. Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей. 2. Привлечь родителей на спортивные развлечения, праздники. 3. Презентация для родителей «Профилактика плоскостопия в домашних условиях»

	игрой»			
Апрель	2. Индивидуальные консультации для воспитателей: «Нестандартное спортивное	1. Презентация для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования. 2. Индивидуальные рекомендации	1. Провести физкультурные досуги: «Мы спортивные ребята»-ст. гр., подг. гр. 2. Провести открытые занятия по	1. Экспресс - опрос для родителей «Участие в физкультурных мероприятиях в детском

	<p>оборудование по физической культуре»</p> <p>3. Подготовить экспресс - опрос для родителей «Участие в физкультурных мероприятиях в детском саду»</p> <p>4. Подготовить занятия ко дню открытых дверей.</p>	<p>по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования.</p>	<p>плаванию ко дню открытых дверей «Ловкие моряки»</p> <p>3. Провести открытые занятия по физкультуре «Путешествие в Спортландию»</p>	<p>саду»</p> <p>2. Привлечь родителей к участию в мероприятии «День открытых дверей».</p>
Май	<p>1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.</p> <p>2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.</p> <p>3. Приобретение пособий и оборудования для подвижных игр в летний период.</p>	<p>1. Познакомить воспитателей с результатами физ. подготовленности детей, по результатам диагностики.</p>	<p>1. Педагогическая диагностика физической подготовленности детей.</p> <p>2. Провести физкультурные досуги: «День здоровья» - ст. и подг. гр.</p>	<p>1. Познакомить родителей (по запросу) с результатами физ. подготовленности детей, по результатам диагностики.</p> <p>2. Выставка детских работ «Любим спортом заниматься»</p>

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов.
- На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления
- Предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества.

Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителей поощрять спортивные интересы ребенка.

**III. Организационный раздел.
Циклограмма инструктора по физической культуре**

Дни недели	Содержание работы	Группы
Пн	8.00-8.30 Зарядка 8.30 -9.00 Взаимодействие с родителями по запросу 9.00-9.40 Оформление документации 9.40-10.15 Подготовка инвентаря к занятию 10.20-10.50 Двигательная деятельность 11.00-11.30 11.55-12.25 12.30 – 13.00 Обед 13.00-14.00 Взаимодействие с восп. и уз. спец. 14.00-14.30 Уборка и мытье спорт. инвентаря	63 51
Вт	8.00-8.30 Зарядка 8.30 -9.20 Оформление документации 9.20-9-35 Подготовка инвентаря к занятиям 9.40-10.10 Двигательная деятельность 11.00-12.00 12.00-12.30 12.30-13.00 Обед 13.00-14.00 Взаимодействие с восп. и уз. спец. 14.00-14.30 Уборка и мытье спорт. инвентаря	62 71
Ср	8.00-8.30 Зарядка 8.30 -10.45 Оформление документации 10.45 – 11.20 Подготовка инвентаря к занятию 11.20-11.50 11.55-12.20 12.30-13.00 Обед 13.00-14.00 Взаимодействие с восп. и уз. спец. 14.00-14.30 Уборка и мытье спорт. инвентаря	71 52 51
Чт	8.00-8.30 Зарядка 8.30 -10.45 Оформление документации 10.00 – 10.30 Двигательная деятельность (улица) 11.00-11.25 11.45-12.10 Двигательная деятельность (улица)	51 71 62 63

	12.30-13.00 Обед 13.00-14.00 Взаимодействие с восп. и уз. спец. 14.00-14.14 Уборка и мытье спорт. инвентаря	
Пт	8.00-8.30 Зарядка 8.30 -9.50 Оформление документации 10.00 – 10.20 Подготовка инвентаря к занятию 10.20-10.45 11.00-11.25 Двигательная деятельность 11.45-12.10 Двигательная деятельность 12.30-13.00 Обед 13.00-14.00 Взаимодействие с восп. и уз. спец. 14.00-14.30 Уборка и мытье спорт. инвентаря	52 51 62

2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Наполняя пространство игрушками, оборудованием и другими игровыми материалами необходимо, чтобы все предметы были известны детям, соответствовать их индивидуальным особенностям (возрастным и гендерным) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной со сверстниками деятельности.

В РППС включены также предметы для совместной деятельности ребенка со взрослым (педагогом). Предметное содержание РППС выполняет информативные функции об окружающем мире и передачи социального опыта детям. Все игрушки, оборудование и другие материалы разнообразны и связаны между собой по содержанию и масштабу для обеспечения доступности среды.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО организация пространства РППС обладает многофункциональными качествами гибкого зонирования и оперативного изменения в зависимости от образовательной ситуации, а также обеспечивает возможность для различных видов активности детей, их самовыражения и эмоционального благополучия.

Использование технических средств в помещениях ДОО является адаптируемым под конкретные задачи, специфику образовательной программы и основано на систематическом использовании различных средств информационно-образовательных технологий.

В настоящее время существуют ИОТ, предназначенные как для фронтальной работы педагога с детьми, групповой работы, так и индивидуальной работы детей под руководством взрослого.

Данный компонент предназначен для обеспечения полноценного функционирования РППС, отвечающей современным требованиям дошкольного образования. Целью методической, технической и информационной поддержки является создание оптимальных условий для эффективного решения воспитательно-образовательных задач ДОО.

**Перечень материально технической базы по
физической культуре в спортивном зале**

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль	Минимальный базовый комплект для
3	Гимнастическая палка	20		
4	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	2		
5	Доска гладкая с зацепами	2		
7	Доска с ребристой поверхностью	2	да	
8	Дуга большая	5		
9	Дуга малая	5		
10	Канат для перетягивания	1		
11	Коврик массажный	2	да	
12	Кольцесброс настольный	1	да	да
13	Кольцо мягкое	10		
14	Кольцо плоское	10		
15	Детский тренажер: велосипед	2		
16	Куб деревянный малый	5		
17	Кубы для ОФП	5		
18	Лента короткая	20		
19	Мат гимнастический складной	1		
20	Мат с разметками	2		
21	Мяч баскетбольный	2		
22	Мяч утяжеленный (набивной)	10		

23	Мяч футбольный	2	да	да
24	Набор мячей (разного размера, резина)	3	да	да
25	Набор разноцветных кеглей с мячом	2	да	да
26	Набор спортивных принадлежностей - кольцо малое (10-12 см), лента короткая (50-60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	20		
28	Обруч (малого диаметра)	4	да	да
29	Портативное табло	1		
30	Прыгающий мяч с ручкой	3		
32	Ролик гимнастический	10		
34	Скакалка детская	20	да	да
35	Скамейка гимнастическая	3		
36	Стенка гимнастическая деревянная	1		
38	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	1		
39	Флажки разноцветные (атласные)	30		
40	Методическое обеспечение: Комплект компакт-дисков музыкально-ритмических композиций	1	да	да

При работе используются материалы и средства обучения и воспитания:

- **печатные** (учебники и учебные пособия, рабочие тетради, раздаточный материал и т.д.);
- **аудиовизуальные** (аудиозаписи, видеозаписи)
- **демонстрационные** (объяснение, показ, пиктограммы, спортивные ориентиры, морфологические дорожки, «Кольцо Луллия»)
- **организационно-методические** (инструкции, методические разработки, методические рекомендации, методические пособия)

3.

Физкультурные досуги на 2019-2020 уч.год

Название праздника	Время проведения	Форма проведения	Ответственный за проведение	Форма участия ИФК
Физкультурные досуги: «Осенние состязания»-ст. гр. «Осенняя олимпиада»-подг. гр.	Сентябрь	Спортивное развлечение.	ИФК и воспитатели.	Конспект сценария, ведущий мероприятия
Физкультурные досуги: «Осенние приключения»-ст..гр. «Ловкие и смелые»-подг. гр.	Октябрь	Спортивное развлечение.	ИФК и воспитатели.	Конспект сценария, ведущий мероприятия
Физкультурные досуги: «Подвижные игры»-ст. гр. «Я играю в шашки»-подг. гр.	Ноябрь	Спортивное развлечение.	ИФК и воспитатели.	Конспект сценария, ведущий мероприятия..
Физкультурные досуги: «Где живет Дед мороз»-ст. гр. «Игры-соревнования»-подг. гр.	Декабрь	Спортивное развлечение.	ИФК и воспитатели.	Конспект сценария, ведущий мероприятия
Физкультурные досуги: «Зимние состязания»-ст. гр. «Зимние катания»-подг. гр	Январь	Спортивное развлечение.	ИФК и воспитатели.	Конспект сценария, ведущий мероприятия
Физкультурные досуги: «Военные игры»-ст. гр. «Защитники Родины»-подг. гр.	Февраль	Спортивное развлечение.	ИФК и воспитатели.	Конспект сценария, ведущий мероприятия
Физкультурные досуги: Музыкально-спортивное развлечение «Масленица»- ст.гр., подг.гр.	Март	Спортивное развлечение.	ИФК и воспитатели.	Конспект сценария, ведущий мероприятия
Физкультурные досуги:	Апрель	Спортивное развлечение.	ИФК и воспитатели.	Конспект сценария, ведущий

«Я играю в шашки»-ст. гр. «Спорт, спорт, спорт»-подг. гр.				мероприятия.
Физкультурные досуги: «Игры нашего детства»-5-7 лет	Май	Спортивное развлечение.	ИФК и воспитатели.	Конспект сценария, ведущий мероприятия

4.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде.

В соответствии с ФГОС ДО и общеобразовательной программой ДОО развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

- содержательно-насыщенной – включать средства обучения (в том числе технические), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и 4 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации» оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

- трансформируемой – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

- полифункциональной – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

- доступной – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- безопасной – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Имеются дополнительные пособия: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен зала. Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.) хранятся в специальном помещении – комнате или шкафу для хранения спортивного инвентаря, на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений.

Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий, а также правильная расстановка инвентаря, доступность, трансформация все это - повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

5.

Методическая литература.

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
5. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
6. Д.В Хухлаева Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Приложение 1

Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. Данная диагностика представлена в книге «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова, 2-е издание.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста. Оценка физических качеств Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Обследование скоростной выносливости детей. Челночный бег 3*10. Данная диагностика проводится с 4-7 лет.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Три отрезка по 10 м с двумя поворотами. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, конус), чтобы

избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучший из трех попыток.

Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Обследование скоростно-силовых возможностей детей. Прыжок в длину с места, метание мешочка 200 г.

Данная диагностика проводится с 4-7 лет.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - станковым динамометром. Скоростно-силовые качества. Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок метает мешочек весом 200 г. правой и левой рукой, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и метание мешочка требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание мешочка весом 200 г., проводится правой и левой рукой, рука вверху, чуть согнута в локте. Для повышения активности и эффективности целесообразно на определенном расстоянии поставить (конусы, флажки) и предложить детям добросить до предметов. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Обследование быстроты детей. Бег по прямой 10 м. Данная диагностика проводится с 4-7 лет.

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Обследование гибкости детей. «Отодвинь кубик». Данная диагностика проводится с 3-7 лет.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: нужно сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра между ног расположен кубик. Следует наклониться и

